

Александр Мусихин

Зачем нужны ЭМОЦИИ

И ЧТО
С НИМИ
ДЕЛАТЬ?



Александр Мусихин

**Зачем нужны эмоции и что с
ними делать? Как сделать эмоции
и чувства своими друзьями**

«Издательские решения»

Мусихин А.

Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями / А. Мусихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905755-6

Любые эмоции, даже неприятные, играют значимую роль в нашей психике. Для успешной и счастливой жизни важно уметь с ними обращаться. В простой и доступной форме автор показывает, как перестать, наконец, бороться с эмоциями, а сделать их своими друзьями и поставить их себе на службу. В книге много примеров практической работы психолога с различными жизненными ситуациями. Подходит как для профессионалов, так и для интересующихся психологией. Азбука для развития эмоционального интеллекта.

ISBN 978-5-44-905755-6

© Мусихин А.
© Издательские решения

Содержание

ОТ АВТОРА	6
Спасибо	8
Введение	9
Что происходит, когда ребенку запрещают чувствовать?	11
Эмоция или чувство?	13
Базовые и составные эмоции	14
Рациональные (истинные) и иррациональные (мнимые) эмоции	15
Функции эмоций	17
«Отрицательные» эмоции и отрицание эмоций	20
Что происходит с невыраженными эмоциями	21
Распространённые мифы об эмоциях	23
Эмоции и тело. Психосоматика	26
Воспитание и установки относительно эмоций	28
Как устроена эта книга	30
Глава 1. Психические защиты, или Как мы подавляем эмоции	32
1. Изоляция	33
2. Проекция	34
3. Реактивное образование	35
4. Отрицание	36
5. Вытеснение	37
6. Интеллектуализация	38
7. Рационализация	39
8. Соматизация	40
9. Избегание	41
10. Отыгрывание	42
11. Смещение	43
12. Расщепление	44
13. Идеализация и обесценивание	45
14. Сублимация	46
Заключение	47
Глава 2. Как говорить о своих чувствах, Я-высказывание	48
Трёхчастное высказывание	49
Как правильно формулировать трёхчастное высказывание	53
Дополнительные части	55
Глава 3. Страх	58
Рациональный страх	59
Иррациональные страхи	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Зачем нужны эмоции и что с ними делать? Как сделать эмоции и чувства своими друзьями

Александр Мусихин

Редактор Светлана Субботина

Дизайнер обложки Александра Токарева

© Александр Мусихин, 2020

© Александра Токарева, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4490-5755-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Бесконечно приятно писать предисловие к законченной книге, над которой работал три года. Я свечусь от восторга, набирая эти строки и предвкушая, как читатель пройдёт по лабиринтам своих эмоций, разбираясь вместе со мной в своём внутреннем мире.

Эта книга о душевной жизни человека. Об эмоциях и чувствах. О том, зачем они нужны и как с ними обращаться. Её замысел возник на берегу Байкала на выездном тренинге Риммы Ефимкиной «Путь героя». Я помню, как она спрашивала меня «Что ты чувствуешь?», я что-то отвечал, но мои ответы её не устраивали, а я долго не мог понять, чего от меня хотят. В итоге Римма предложила мне принести несколько плоских камней и написать на них краской названия эмоций, сколько вспомню. Так в моей жизни появился список чувств.

Подобный список и сейчас лежит у меня в кабинете. Это лист бумаги, на котором написано несколько десятков слов, которыми в русском языке обозначают эмоции. Когда кто-то из моих клиентов не может понять, какую эмоцию он испытывает, я предлагаю выбрать её из перечня, и за редким исключением это помогает.

Азарт	Злорадство	Растроганность
Беспомощность	Злость	Ревность
Бешенство	Испуг	Робость
Благодарность	Ласка	Симпатия
Боязнь	Ликование	Скорбь
Вдохновение	Любовь	Скука
Веселье	Любопытство	Смущение
Вина	Наслаждение	Соболезнование
Влечение	Нежность	Сожаление
Вожделие	Неловкость	Сопереживание
Возмущение	Ненависть	Сострадание
Воодушевление	Неудобство	Сочувствие
Восторг	Обида	Стеснение
Восхищение	Омерзение	Страх
Гнев	Опасение	Стыд
Гордость	Отвращение	Счастье
Горе	Отчаяние	Тоска
Горечь	Паника	Тревога
Грусть	Печаль	Удовлетворение
Довольство	Похоть	Удовольствие
Досада	Правота	Ужас
Драйв	Презрение	Умиление
Жадность	Протест	Унижение
Жалость	Радость	Уныние
Желание	Раздражение	Эйфория
Зависть	Разочарование	Ярость
Захваченность	Раскаяние	

Этот список, как и любой другой, конечно же, не истина в последней инстанции. Невозможно составить раз и навсегда утверждённый «правильный» список чувств. Его задача – сориентировать нас в нашей психической жизни, предоставив нам наглядный словарь для описания того, что происходит в душе. Взрослому человеку все эти слова знакомы, но как правило, они находятся в пассивном словарном запасе: мы их знаем, но не употребляем.

Раньше я относился к эмоциям как к чему-то мешающему. Знаете, как говорят: «Давай без эмоций. Подумай головой!» Но сколько бы я ни тренировал голову и ни старался быть эмоционально устойчивым, жизнь не улучшалась, а эмоции всё равно возникали, порой с неприятными последствиями. Нередко я понимал, что со мной происходит, только задним числом.

Постепенно я стал замечать, что чувств в моей жизни много, намного больше, чем мне казалось, но почти все они покрыты толстым слоем запретов, поэтому их непросто заметить. Следом за этим пришло понимание, что именно непроявленные чувства управляют поведением людей и моим в том числе. А самое неприятное, что делают они это, совершенно нас не спрашивая. Как правило, мы даже не замечаем, что потеряли контроль. Хотя большинство людей думает, что умеет управлять своими эмоциями, в реальности на это способны лишь единицы. Для остальных собственные чувства как будто не существуют. Но ведь невозможно управлять тем, чего не видишь! Однако если обучиться сначала хотя бы замечать свои эмоции, постепенно можно научиться и обращаться с ними. От этого они никуда не денутся, даже наоборот, покажется, что их стало больше. Но это не так: просто вы станете их осознавать.

Я надеюсь, что эта книга поможет вдумчивому и чувствующему читателю заметить в себе то, что было скрыто от восприятия, и укажет направление, куда двигаться после этого. Я не тешу себя иллюзией, что книга может помочь решить все психологические проблемы, такое вряд ли возможно. Для этого есть консультации психолога, тренинги и психотерапевтические группы. Задача книги скромнее. Скорее, она поможет получить представление о том, как устроена психика. Это сэкономит время на популярных, но абсолютно бесплодных попытках «избавиться от эмоций» или «контролировать эмоции». Вместо этого я предлагаю научиться пользоваться своими эмоциями по назначению, сделать их своими друзьями, а не врагами.

Спасибо

Хочу с благодарностью перечислить здесь тех, чьё участие в моей жизни сделало эту книгу такой, какая она получилась.

Спасибо Юлии Зотовой, моему учителю, выдающемуся психологу и гениальному педагогу, поддержка, тренинги и обучающие программы которой оставили неизгладимый след в моей душе и профессиональной деятельности.

Спасибо Римме Ефимкиной, моему учителю, за тренинг, с посещения которого, собственно, началась эта книга и новая глава моей жизни, а также за три года обучения психодраме – моему основному методу работы в настоящее время.

Спасибо Наталье Трускаловой, прекрасному психологу и гениальному менеджеру, за организацию обучающих программ в Иркутске, благодаря которым мы вышли на совершенно новый уровень, а также за поддержку, которую Наталья оказывала мне в течение многих лет, за дружбу, разговоры и тёплые чувства.

Спасибо Ивану Семернину – психологу, который настолько хорошо умеет поддерживать и принимать, что в работе с ним и я смог полюбить и принять себя. Это дорогого стоит.

Спасибо Наталье Чуриловой, моей коллеге, за работой которой так приятно наблюдать.

Спасибо Анне Рудневской за то, что помогала мне жить, пока я писал эту книгу.

Спасибо Наталии Стецко, за то, что освободила для меня драгоценные часы, которые я смог посвятить работе с книгой, и за взгляд со стороны.

Спасибо всем участникам психодраматической группы, в которую я ходил три года. Ваша поддержка была очень важна для меня, работать и учиться с вами – неоценимый опыт.

Спасибо слушателям моих лекций и участникам тренингов на тему эмоций. Благодаря общению с вами эта книга постепенно приобретала стройность изложения и структуру.

Спасибо моим клиентам, работать с вами было интересно и полезно, ваша изобретательность неисчислима, а ваши результаты также ценны для меня, как и для вас.

Введение

Эта книга о том, что каждая эмоция важна и нужна, имеет свою функцию и играет важную роль в психической жизни. Даже «отрицательные» эмоции имеют большое значение. Слово «отрицательные» намеренно беру в кавычки, потому что для психики все эмоции ценны. Они не всегда приятны, но наша задача принимать их – какими бы они ни были.

В нашей культуре принято относиться к эмоциям как к чему-то скорее мешающему, чем помогающему. По принципу «чем меньше эмоций, тем лучше». Как будто эмоции – это что-то лишнее, как будто они не важны. Нет, конечно, на словах-то мы признаём значимость эмоций, но на практике как только они возникают, мы либо подавляем свои чувства, пытаемся отвлечься, либо от бессилия поддаёмся им. И то и другое плохо заканчивается. Я предлагаю относиться к эмоциям, как к союзникам, а не как к врагам. Тогда постепенно мы начнём с ними взаимодействовать и научимся с ними обращаться.

В человеке принято условно выделять ум, душу и тело. Умом нас худо-бедно учат пользоваться в школе и институте. Если спросить человека: «Зачем тебе уметь думать? Какой в этом смысл?» – он сможет объяснить и даже начнёт доказывать. Тело мы тоже более-менее осваиваем, когда занимаемся спортом, сексом, фотографируемся, ходим в баню или спа. Если спросить человека: «Зачем тебе рука? Какая от неё польза?» – он тоже сумеет объяснить и показать. А вот душевная жизнь остаётся неосвоенной территорией, хотя вопросов множество. Зачем она нужна? Как с ней обращаться? Что делать с переживаниями? Где тот институт, в котором меня научат жить в контакте со своей душой? И даже самый простой вопрос: «Зачем тебе грусть? Зачем ты грустишь? В чём смысл твоей грусти?» – ставит нас в тупик.

Когда клиент приходит к психологу, в 99% случаев его проблемы связаны с тем, что он не умеет обращаться со своими эмоциями. Но ему это очень трудно заметить, потому что обычно мы мало внимания обращаем на свои чувства. Приведу примеры.

Пример 1. Женщина, 29 лет, с запросом «Как мне сделать так, чтобы трёхлетний ребёнок не закатывал истерики?» Этот запрос нереалистичен. Ничего нельзя сделать, чтобы дети не устраивали истерики. Почему? Потому что во-первых, плакать для детей – нормально, а во-вторых, истерики ребенка контролирует ребенок, а не родитель. И до тех пор, пока родитель ведётся, ребенок будет кричать. Однако вполне можно научиться правильно реагировать на такое поведение ребёнка: оставаться в хорошем эмоциональном состоянии, смотреть на него с симпатией и любовью, даже когда он кричит.¹ Тогда истерики перестанут быть мучительными для мамы, а ребёнок постепенно станет более стоворчивым. Проблема не в том, чтобы что-то сделать с ребёнком, проблема в эмоциональном состоянии матери, в том, что она эти детские крики не переносит. Когда она научится выдерживать истерики детей, ей сильно полегчает. Сразу после этого истерик станет гораздо меньше, а ребенок будет более стоворчив.²

Пример 2. Женщина, 34 года. Несколько лет проходила лечение от избыточного веса, сидела на диетах, занималась спортом, но никак не могла организовать себя на регулярные

¹ Важный момент. Обычно люди пытаются «не обращать внимания на крики». Это тоже невыполнимая задача. Когда ребёнок кричит, он сделает всё, чтобы вы обратили на него внимание. Так или иначе, он добьётся этого. Игнорирование истерик (вопреки распространённому мнению) часто приводит к их закреплению. Я рекомендую обращать внимание на истерику ребёнка и не пытаться её игнорировать. Но при этом, даже слушая крики детей, мы можем научиться быть в хорошем состоянии.

² Мне часто говорят, что невозможно смотреть на кричащего ребёнка, оставаясь в хорошем состоянии. Но я уверен, что каждый родитель способен этому обучиться. Я и мои коллеги каждый день обучаем этому людей. И это не годы психотерапии, а всего лишь несколько занятий.

тренировки. Вес уходил и снова возвращался к исходному уровню. Её усилия были хоть и значительными, но кратковременными. Во время прохождения очередного курса похудения её мотивация была высока. Как только курс заканчивался, она скатывалась назад и полнела. Можно заставить себя кушать меньше в течение пары месяцев, но заставлять себя всю жизнь – невозможно. Пока она пыталась подавлять свои эмоциональные потребности, практически не замечала их, диета воспринималась как насилие над собой, от насилия хотелось избавиться, наступал срыв.

Мы построили нашу работу по другому принципу. Для начала мы выяснили, какую свою эмоциональную потребность она удовлетворяет с помощью еды.³ Затем придумали, как ей удовлетворить эту потребность, не переедая. В результате моя клиентка похудела безо всяких диет и голодовок, просто она стала меньше есть, потому что ей так захотелось! Надо ли говорить, что на этот раз результат был устойчивым.

Почему так происходит? Почему огромная часть нашей жизни для нас непонятна? Потому что этому негде научиться. Более того, система воспитания в нашей культуре устроена так, чтобы запретить (отучить) чувствовать, и все мы в той или иной мере с этим столкнулись. Довольно часто можно услышать:

– Не плачь! Мальчики не плачут! Что ты нюни распустил! Не ной! Успокойся! Не хнычь! Да ладно тебе!

– Не бойся! Ты же мужчина! Ты же уже большая! Вот ещё выдумал!

– Не злись! Ты же девочка! Не смей так разговаривать! Сейчас получишь у меня!

– Не паясничай! Смех без причины – признак дурачины! Не бегай! Стой смирно! Веди себя тише!

Таким способом родители запрещают ребёнку проявлять неудобные эмоции. Если это повторяется достаточно часто, у него закрепляется отношение к чувствам как к чему-то ненужному, лишнему, иногда даже постыдному или опасному. В таком виде подружиться с эмоциями, освоить их и поставить себе на службу невозможно. Скорее такой ребёнок будет их прятать, скрывать и стараться не замечать.

³ Как правило, это потребность в любви и душевной близости.

Что происходит, когда ребенку запрещают чувствовать?

1. Для начала нужно понимать, что ребёнок получает невыполнимую инструкцию. Он не перестанет бояться от того, что ему сказали «Не бойся!». Он не перестанет злиться от того, что ему скажут «Не злись!» Он может только сделать вид, что «не боится» или «не злится». Настоящая эмоция в любом случае останется.

2. Вместо того чтобы «не бояться» и «не злиться», он всего лишь начнет скрывать свои эмоции от родителей и будет думать, что с ним что-то не так. Логика простая: родители говорят, что я не должен бояться (злиться, плакать), но я боюсь (злюсь, мне хочется плакать). Вывод: что-то со мной не так, я неправильный. Невыполнимая инструкция приводит к снижению самооценки, появляются стыд и вина. Они, кстати, тоже являются эмоциями, их опять нужно скрывать, а это еще больше усугубляет ситуацию.

3. Этот механизм разрушает контакт с родителями. Кому же понравится общаться с людьми, перед которыми постоянно испытываешь стыд и вину? В обществе которых чувствуешь себя неправильным? От которых нужно скрывать свои эмоции? До 11—12 лет проблема может оставаться незаметной, но в подростковом возрасте она проявится в полную силу.

4. Ребенок чувствует, что он остался со своими переживаниями один на один. Что родители ему не помогут справиться со страхом, злостью или слезами. Это тоже разрушает контакт.

5. Ребенок не учится справляться со своими эмоциями. Вместо этого он учится их не замечать, игнорировать, подавлять. В результате душевная жизнь для него – тайна за семью печатями, а чувства он замечает только тогда, когда они неуправляемо прорываются наружу.

Сравнительно редко можно услышать:

– *Поплачь, давай я тебя обниму. Потом придумаем, что делать.*

– *Бояться можно, я тоже боюсь. Давай посоветуемся с твоим страхом. Давай посмотрим, что можем сделать.*

– *Грустно, что так происходит. Жаль, что так. Иди, пожалею.*

– *Я вижу, что ты злишься. Расскажи про свою злость. Я постараюсь тебя понять, может, и драться не придётся.*

– *Я вижу, что тебе весело. Так громко играть можно – в твоей комнате.*

В этих примерах взрослый, во-первых, замечает эмоции и называет их вслух. Во-вторых, он не запрещает их, а учит, как с ними обращаться. В результате мы имеем совсем другую картину:

1. Ребенок получает реалистичную, выполнимую инструкцию.

2. Контакт с родителями упрочивается. Ребенок чувствует поддержку и принятие, а самое главное – учится принимать себя.

3. Ребенок учится правилам поведения. Вместо запретов он получает инструкцию, как поступать в том или ином случае. Например, играть в громкие весёлые игры в своей комнате.

4. Ребенок учится правильно обращаться со своими переживаниями. Как минимум, он сумеет назвать свои эмоции и понять, что с ним происходит.

С точки зрения психологии эмоции – это необходимый для выживания инструмент. Каждая эмоция имеет свою биологическую функцию, каждая зачем-то нужна. Другое дело, что мы не умеем, не обучены ими пользоваться, и потому они бывают для нас непереносимо болезненными.

То, что эмоции причиняют нам душевную боль, – это ещё полбеда. Беда в том, что мы не знаем, что делать с этой болью, как с ней обходиться, как её переживать – и пытаемся подавить её: отвлечься, забыть. Это приводит к тому, что боль не проходит, а остаётся в нашей душе и отравляет нас долгие годы.

Чтобы этого не происходило, важно научиться не прятать свои эмоции, а адекватно (а не как придётся) их выражать. Ключевых слов тут два: «адекватно» и «выражать». Все мы видели неадекватное выражение эмоций. Это так же тяжело и болезненно, как и их подавление.

Получается, что у нас есть две крайности:

- подавлять свои чувства,
 - выражать их неадекватно,
- и есть золотая середина:
- выражать свои чувства адекватно.

Эмоция или чувство?

В академической психологии принято различать *эмоции* и *чувства*.

Эмоции кратковременны и относятся к конкретной ситуации:

- *я раздражаюсь на тебя за то, что...* (раздражение);
- *я рад, что ты...* (радость);
- *сегодня я не в настроении* (грусть);
- *что-то он задерживается, я беспокоюсь за него* (тревога).

Чувства более длительны и скорее говорят о человеке и его характере, чем об определённой ситуации:

- *мне нравится девушка с параллельного курса* (влечение);
- *я нервничаю, когда выступаю на людях* (тревога, страх, неловкость);
- *ненавижу, когда люди хвастаются тем, что им досталось от родителей, а не они сами заработали* (злость);
- *мне трудно отказывать людям, особенно близким, я чувствую себя виноватой, даже если умом понимаю, что никакой моей вины в этом нет* (вина, стыд).

Бывают ситуации, когда эмоции и чувства накладываются друг на друга. При этом они могут даже противоречить:

- *ты знаешь, я тебя люблю и очень хорошо к тебе отношусь, но я злилась на тебя сейчас из-за того, что ты не предупредил, что так сильно задержишься, и не брал трубку, а я волновалась* (любовь + злость + тревога);
- *я с удовольствием поехал бы с вами на выходные, спасибо за приглашение, но я ещё не вполне поправился и боюсь, как бы мне снова не заболеть* (желание + тревога);
- или, напротив, могут друг друга дополнять:
- *я и до этого к нему относился плохо, но после того, что случилось сейчас, вообще видеть его не хочу* (злость + отвращение);
- *спасибо, мой хороший, мне так приятно получить от тебя этот подарок* (любовь + радость + благодарность).

«Длительно» и «кратковременно» – понятия относительные, а это значит, что между чувствами и эмоциями не всегда получается провести чёткую границу. Другими словами, чувства – это такой фон отношения к ситуации, на который в зависимости от обстоятельств могут накладываться эмоции.

Эмоции способны влиять на чувства. Например, регулярные обиды могут постепенно разрушить даже очень хорошие, прочные и основанные на любви отношения. И наоборот, из ситуативных радости и благодарности может со временем сформироваться длительное и прочное чувство.⁴

Однако в этой книге мы будем считать слова «чувство» и «эмоция» синонимами и использовать одно вместо другого, не делая между ними особых различий.

⁴ Уиллард Харли в своей книге «Законы семейной жизни» называет этот механизм «Банком Любви». Принцип его работы очень простой. Если мы вкладываем в отношения приятные эмоции, наш «счёт в Банке Любви» растёт, и мы постепенно начинаем относиться друг к другу ещё лучше, накапливаются «проценты». Если мы подвергаем наши отношения испытаниям, то постепенно «счёт» может стать отрицательным. На него набегают отрицательные проценты, как будто мы взяли кредит, и тогда наладить отношения становится очень трудно.

Базовые и составные эмоции

Психологи делят эмоции на базовые и составные. Составная эмоция – это несколько базовых эмоций, которые переживаются одновременно по одному и тому же поводу. Например, злорадство = злость + радость.

Какие эмоции считать базовыми? Тут есть разные версии, но в основном исследователи сходятся во мнении, что базовыми точно являются:

- страх,
- злость,
- грусть,
- радость,

а все остальные состоят из их комбинаций.

В этой книге я рассматриваю эти эмоции, а также:

- влечение,
- отвращение,
- вину,
- стыд,
- обиду,
- жадность,
- ревность,
- зависть,
- любовь.

Хотя эти эмоции и не считаются базовыми, их значение в общении людей настолько велико, что в книге каждой из них посвящена целая глава.

Рациональные (истинные) и иррациональные (мнимые) эмоции

Рациональными я называю эмоции, сигнализирующие нам о чём-то реальном:

- страх высоты, который предупреждает нас о действительно существующей опасности упасть и разбиться, – это рациональный страх;
- вина человека, который нанёс кому-то ущерб, – это реальная вина;
- злость на того, кто наносит ущерб, – это реальная злость.

Иррациональными (мнимыми) я называю эмоции, сигнализирующие о чём-то выдуманном:

- фобия высоты, мешающая человеку встать на табуретку, чтобы вкрутить лампочку, – это иррациональный страх, так как реальная опасность для здорового человека отсутствует;
- чувство вины у человека, который ничего не нарушил, – это мнимая вина;
- обида человека, который не получил чего-то, на что не имеет права, – это мнимая обида.

Обратите внимание, иррациональные – это не значит ненастоящие! Эти эмоции такие же реальные, важные для нас и так же цепляют нас за душу, как и рациональные. Мнимый здесь только повод, по которому мы эти эмоции чувствуем.

Например, в России у каждого третьего фобия тараканов и основанное на страхе огромное отвращение к ним. Однако нет никаких реальных оснований бояться тараканов, поскольку они переносят не больше инфекций, чем обычные мухи, которых мало кто опасается. Интересно, что те же самые люди обычно спокойно берут в руки муравья, божью коровку или бабочку. Становится очевидно, что повод для страха ненастоящий, придуманный. Но сам страх вполне настоящий.

Другой пример – панические атаки. Клиент переживает гамму сильнейших неподдельных эмоций (страх, злость, жалость к себе) как будто бы без причины, его преследует ощущение, что сейчас случится что-то страшное, но что именно – непонятно. Ясно, что повод для страха надуманный, мнимый, но сам страх как переживание совершенно реальный и крайне сильный.

Чувство вины человека, который отказался одолжить денег товарищу, – это мнимая вина. Если не было договора, то нет и обязанности давать деньги в займы. Вроде как не за что себя упрекнуть, как таковой вины нет, но чувство вины есть. Повод выдуманный, а чувство настоящее.

Как в анекдоте.

Коля звонит Васе и говорит:

- Вась, ты к нам больше в гости не ходи.
- Почему?! Мы же 20 лет дружим!
- Да ты вчера ушел, а у нас золотые ложки пропали.
- Ты что! Не брал я никаких ложек.
- Да я знаю, ложки мы потом нашли, но осадочек-то в душе все равно остался.

Под иррациональным чувством всегда спрятано рациональное, потому что под мнимым поводом всегда скрыт настоящий. И наша задача – добраться до него, чтобы понять, откуда происходит иррациональное чувство. В психологической работе важно работать не только с мнимыми поводами, но и искать реальные, спрятанные под ними.

Разберём это на примере фобии высоты. Часто настоящий страх, который прячет такая фобия, – это страх неудачи, падения в социальном смысле, боязнь не справиться, не понравиться, быть не на высоте. Если вылечить только страх высоты, то у клиента

может появиться другая похожая фобия, например, страх испачкаться, страх публичных выступлений или страх быть на виду. Любой из них произрастает из всё того же рационального страха не справиться, опозориться. Если же мы работаем с настоящим страхом, то мы лечим все фобии сразу и они не трансформируются одна в другую.

Еще проще понять это на примере раздражительности. Одна моя клиентка ежедневно раздражалась на мужа по несущественным поводам. И, хотя она понимала, что поводы надуманные, и чувствовала себя виноватой за проявление злости, у нее никак не получалось сдержаться. Для меня как для психолога это означало, что у нее есть серьезные настоящие причины злиться на мужа. Я спросил ее об этом. Клиентка рассказала, что полгода назад муж изменил ей, но она считала, что полностью пережила этот инцидент. Так мы выяснили настоящую причину, с которой и работали в дальнейшем.

Рациональные эмоции помогают нам сориентироваться в мире, а иррациональные – мешают. Наличие иррациональных эмоций говорит о существовании подавленных чувств и невысоком уровне осознания человеком этой проблемы. Это не является каким-либо диагнозом или симптомом психической болезни. У каждого из нас бывают как рациональные, так и иррациональные эмоции. Это норма жизни. По мере психологического взросления мы становимся осознанней и учимся обращаться со своими чувствами. Зрелые люди лучше понимают себя и у них меньше иррациональных эмоций. Однако не стоит ставить цель полностью избавиться от них:

– во-первых, это нереалистично, потому что от эмоций в принципе невозможно избавиться;

– во-вторых, иррациональные эмоции – это ключ к пониманию наших неврозов и психологических проблем, и гораздо полезнее использовать их как диагностическое средство, а не пытаться с ними покончить;

– в-третьих, как только мы ставим цель «избавиться», мы начинаем подавлять чувства, то есть просто обманываем себя и вычёркиваем их из памяти. Но это не значит, что эмоции куда-то уходят! Просто мы их больше не замечаем, мы закрыли глаза и сделали вид, что их нет. Так мы лишь теряем осознанность и усугубляем проблему.

Функции эмоций

Психологи знают, что любая эмоция зачем-то нужна. Наши чувства – это важный, необходимый для выживания механизм нашей психики. У каждой эмоции есть свои цели и задачи, свои функции. Подробно назначение каждой из эмоций мы разберём в последующих главах. Здесь же я приведу несколько общих примеров того, зачем вообще человеку чувства.

1. Помогают общаться.

Любая эмоция – это сигнал для окружающих, показывающий, в каком мы состоянии. С помощью этих сигналов мы понимаем, в каком настроении человек, стоит ли к нему подходить сейчас или лучше обойти стороной, испытывает ли он к нам влечение или отвращение. Эмоции позволяют нам оценить состояние человека и составить прогноз отношений с ним.

Умение правильно распознавать эмоции окружающих помогает ориентироваться в отношениях с людьми и составляет основу социальной успешности. Это тот самый эмоциональный интеллект, благодаря которому можно находить подход к людям в самых разнообразных ситуациях. Современные исследования показывают, что люди, обладающие способностью распознавать свои и чужие эмоции, имеют больший доход и быстрее продвигаются по карьерной лестнице.

Бывают интеллектуально одаренные люди, совершенно не умеющие общаться с другими. Это происходит от того, что они не способны либо не научены распознавать эмоции и отношение к ним. Они плохо различают искренность и иронию, им трудно понять, можно ли человеку доверять, когда нужно завершить общение, когда и как поддержать человека и с какой стороны к нему подойти.

Эмоции в общении передают гораздо больше информации, чем слова. Одно и то же стандартное «привет!» может звучать как беспомощно, так и угрожающе, как дружелюбно, так и с отвращением. На моих тренингах участники без особого труда находят по 20—30 вариантов интонаций для простого «здравствуйте», чтобы передать эмоциональное состояние говорящего.

Люди, умеющие распознавать чувства собеседника, имеют огромное преимущество и являются более успешными в обществе. И наоборот, неспособность различать эмоции окружающих мешает адаптироваться в социуме.

2. Побуждают к действию.

Тут всё просто. Именно эмоции заставляют нас действовать. Каждая эмоция содержит в себе желание, побуждение к действию. Например, страх вынуждает нас бежать или защищаться, влечение – налаживать более близкий контакт с тем, к кому мы равнодушны.

Понимание этого важно во многих сферах жизни. Например, когда мы приучаем ребёнка собирать игрушки или делать домашние задания, мы можем поставить его эмоции себе на службу – и ребёнок будет обожать и школу, и уборку, – а можем бесконечно бороться с его нежеланием делать уроки. Или когда руководителю необходимо повысить рабочую мотивацию персонала, он либо преуспевает в этом, понимая принципы, по которым устроены эмоции, либо расходует ресурс на бесплодную борьбу с нежеланием сотрудников эффективно работать.

Пример 3. На предприятии, которое я консультировал, была проблема с текучкой кадров, несмотря на высокие (по сравнению с другими организациями в той же отрасли) зарплаты. В среднем работник держался 3—4 месяца, потом уходил. Учитывая, что новичка необходимо обучить, а на это уходит почти месяц, проблема была колоссальная. Поговорив с людьми, я быстро выяснил, в чем причина такой текучки. Дело в том, что при начислении зарплаты действовала система штрафов (опоздание на работу, не выполнил план и т. п.),

и в результате вместо ожидаемых 50 000 рублей работник получал на руки 35 000. Обидно. Мало кто может выдержать такую эмоциональную нагрузку. Я предложил систему штрафов перевести в систему премий. Вместо того, чтобы обещать 50 000, а потом вычитать штрафы, назначить зарплату в 20 000, а к ней добавлять бонусы (за то, что вовремя приходил на работу и выполнял план, например). Одно только это изменение позволило мгновенно снизить текучесть кадров. Людям намного приятнее получать бонусы и премии, чем штрафы, даже если в голых цифрах итоговый результат остается тем же. Так устроена эмоциональная сфера и это необходимо учитывать в работе с людьми.

Маркетологи давным-давно применяют на практике законы, по которым функционируют эмоции. Реклама работает именно потому, что эксплуатирует чувства людей, побуждая их к действию (покупке). С другой стороны, со стороны потребителя, чем лучше мы представляем, как устроены наши эмоции, тем меньше импульсивных (и ненужных) покупок мы совершаем.

3. Регулируют поведение.

Именно эмоции придают нам сил и настойчивости или, наоборот, заставляют отказаться от задуманного.

Женщина в примере 2, желавшая похудеть, долго не понимала, что её намерение заниматься спортом и удерживать вес тоже регулируется её эмоциональным состоянием. Она пыталась заставить себя похудеть с помощью напряжения силы воли, и какое-то время это срабатывало, но копилось отвращение к диетам и спортивным занятиям. Постепенно это нараставшее отвращение становилось сильнее её воли – и она срывалась. Когда люди думают, что смогут бесконечно насиловать себя и подавлять желания, наступает срыв. Так, отрицая чувства, человек создаёт себе препятствия для достижения своих целей. Однако когда моя клиентка поняла, как работают её эмоции, те же самые психические принципы стали поддерживать её в ее задачах.

Чем лучше мы понимаем наши эмоции, тем лучше мы управляем своим поведением.

4. Помогают приспособиться.

Эмоции готовят тело к условиям, в которых мы оказываемся. Например, во время страха и злости выделяются адреналин и норадреналин – гормоны, которые готовят наш организм к бегству или драке.

Вот лишь малая часть их эффектов:

- оказывают возбуждающее действие на мозг: мы начинаем соображать быстрее, ощущать острее;
- усиливают частоту сердечных сокращений и силу сердечного выброса, чтобы увеличить объём крови, перекачиваемой сердцем, потому что при драке или бегстве необходимо двигаться быстро;
- перераспределяют кровоток в пользу тех органов, которые в драке или бегстве участвуют (мозг, органы чувств, мышцы), за счёт тех органов, которые в этот момент не нужны (почки, печень, кишечник, кожа и другие);
- учащают дыхание, чтобы увеличить приток кислорода;
- сокращают капсулу селезёнки, чтобы высвободить дополнительную кровь из депо (подготовка к возможной кровопотере).

Всё это происходит за несколько секунд и без участия сознания. Таким образом, даже страх и злость – эмоции, которые нам не нравятся, – оказываются нужны для выживания.

5. Ориентируют нас в этом мире.

«Отрицательные» эмоции и отрицание эмоций

Я не делю эмоции на «отрицательные» и «положительные», потому что знаю, что любая эмоция может переживаться как со знаком «плюс»: «хорошо, что я сейчас чувствую это, мне это нравится» или «так и должно быть», так и со знаком «минус»: «плохо, что я сейчас это чувствую, мне это не нравится» или «так быть не должно». Та же злость, которую обычно относят к «отрицательным» эмоциям, может переживаться со знаком «плюс» человеком, который отстаивает себя, свою честь и достоинство или свою жизнь. Такая злость называется «праведным гневом» и ощущается как «положительная» эмоция.

Психологи знают, что нет «плохих» и «хороших» эмоций. Есть эмоции, которыми мы умеем пользоваться, и эмоции, которыми не умеем. Если мы в состоянии адекватно обращаться, например, со своей злостью, то есть умеем ей управлять, дозировать её и выражать подходящим способом, то она превращается в нашего союзника и помогает нам. В противном случае она прорывается неуправляемо, становится нашим врагом и нам мешает.

Деление эмоций на «хорошие» и «плохие» обычно происходит по фрейдовскому принципу избегания боли и получения удовольствия. Если переживание эмоции болезненно и приносит душевные страдания, её называют «плохой», а если она вызывает приятные ощущения – «хорошей».

Это так же абсурдно, как делить слесарные инструменты на «плохие» и «хорошие» по тому же принципу:

— *Рубанком работать весело – он хороший. А молотком я себе по пальцу стукнул – он плохой.*

Выкидываем молоток?!

Очевидно, что дело не в молотке, а в том, что человек не обучен им пользоваться. Чем увереннее мы владеем инструментом, тем менее болезненный и более позитивный опыт мы получаем. Так же и с эмоциями: чем лучше мы умеем с ними обращаться, тем приятнее нам жить.

Что происходит с невыраженными эмоциями

До тех пор, пока человек делит эмоции на «хорошие» и «плохие», ему сложно научиться ими управлять. Он просто изображает «хорошие» и пытается сдержать «плохие». ⁵ Это приводит к тому, что невыраженные «плохие» эмоции накапливаются и прорываются бесконтрольно. Есть несколько способов такого прорыва подавляемых эмоций.

1. Напрямую, сильно, неконтролируемо и по ничтожному (ложному) поводу:

– *вспышки ярости у человека, который долго не показывал свою злость;*
– *фобии у того, кто подавляет свой настоящий страх;*
– *плаксивость, сентиментальность у того, кто не прожил свою печаль, не позволяет себе плакать.*

2. Через неосознаваемые «случайные» действия:

— *жена, которая молча злится на мужа, вдруг «случайно» проливает на него горячий чай или ставит ему на ногу стул;*⁶
– *человек, который не хочет идти на работу, «случайно» поскользывается и ломает ногу (варианты: забывает завести будильник, садится не на тот автобус, проезжает свою остановку);*
– *подросток, который хочет, чтобы родители на него обратили внимание, неожиданно (даже для себя) попадает в полицию.*

3. Через телесные проявления (психосоматические заболевания):

– *частые отиты у ребёнка, который не хочет слышать постоянные упрёки родителей;*
– *болезни горла, связанные с невысказанными обидами;*
– *приступы тошноты, связанные с непрожитым отвержением, неприятием какой-либо ситуации.*

4. Через психические болезни:

Например, одна из психологических моделей БАР⁷ придаёт большое значение невыраженной паре чувств «стыд – гордость». Большой БАР чувствует стыд от того, что «не дотягивает» до той планки, которую себе поставил. В этом стремлении ощутить гордость вместо стыда он пытается сделать слишком много, вплоть до того, что может работать днями и ночами без еды и сна (маниакальная фаза). Скоро наступает истощение, а гордости собой он так и не ощутил, потому что планка нереалистично высока, недостижима. Он так и не стал идеальным, поэтому не может почувствовать гордость за уже имеющиеся достижения. Человек испытывает беспомощность, проваливается в глубочайшую депрессию, в которой не может делать вообще ничего, чувствует себя неудачником. Выйдя из депрессии, он стыдится того, что так бездарно потерял время, и хочет наверстать упущенное, успеть сделать как можно больше. Цикл замкнулся.

Другой пример – депрессия, которая развивается как результат запрета на выражение злости. Пациент злится, но запрещает себе проявлять злость открыто, в итоге получает упадок сил, апатию, заторможенность. Психотерапия такого варианта депрессии состоит в том, чтобы помочь клиенту выразить свой гнев, после чего он идет на поправку.

⁵ Например, пытается отвлечься, не думать об этом, считает, что ничего не чувствует, пытается выкинуть одни эмоции и вызывать у себя другие... Вариантов масса (см. главу про психологические защиты).

⁶ Как мы шутим с коллегами, если это кипяток, то это именно подавленное раздражение, а если чай тёплый, то ей хотелось внимания. Шутки шутками, но если взять в привычку обращать внимание на «случайные» действия людей, такие как опiski, оговорки, ослышки, ошибки, то быстро выяснится, что случайности неслучайны. Подробнее об этом см.: Фрейд З. Психопатология обыденной жизни.

⁷ БАР – биполярное аффективное расстройство, старое название – МДП (маниакально-депрессивный психоз).

Эти четыре способа выделены мной весьма условно, так как не всегда можно чётко их разграничить. Например, в истории про сломанную ногу это «случайное» действие, но этот пример вполне можно отнести и к психосоматике. Депрессия плюс вспышки ярости у одного и того же человека – тоже вполне обычное явление.

Какую бы эмоцию мы ни подавляли, мы идём как минимум по одному из этих четырёх путей, поэтому важно учиться признавать все эмоции, даже болезненные и неприятные для нас. Важно учиться чувствовать эмоции, переживать их и оперировать ими – так же, как в школе мы учились писать. Современная школа очень много внимания уделяет развитию памяти, но в нашей стране нет, к сожалению, общепринятой программы, которая хоть немного развивала бы умение пользоваться своими эмоциями, используя знания психологии и педагогики.

Распространённые мифы об эмоциях

В нашем обществе распространены несколько мифов об эмоциях. Вера в эти мифы не даёт нам научиться по-настоящему управлять своими эмоциями. Каждый из них создаёт иллюзию и уводит от реальности. Вера в эти мифы заставляет нас ставить нереалистичные цели и не позволяет заметить работающие способы взаимодействия с собой.

Миф 1. Эмоции нужно контролировать

Мы не можем контролировать эмоции, у нас есть способность контролировать лишь выражение эмоций. Это правда. Мы можем сдержаться или показать окружающим свои настоящие чувства. Но мы не умеем контролировать непосредственно саму эмоцию. Если мы не показываем своих чувств, это вовсе не значит, что у нас их нет. Когда чувства есть, мы не можем сделать так, чтобы их не было. Мы только можем показать их или скрыть.

Когда ребёнок медленно собирается в детский сад, родители боятся опоздать и постепенно начинают раздражаться. От того, что они покажут своё раздражение, ребёнок быстрее собираться не начнёт, поэтому родители сдерживаются. Но это не значит, что раздражение прошло. Оно всё ещё кипит внутри и выплеснется позже.

Может ли родитель «убрать» своё раздражение? Нет. Он может выбрать: сдержаться или проявить его. И он может выбрать, каким способом проявить своё раздражение: накричать, упрекнуть, возмутиться, обидеться и т. п.

Мы можем также контролировать ситуацию, в которой оказались, чтобы не допустить возникновения эмоции.

Если ситуация с детским садом продолжается изо дня в день, родители начинают будить ребёнка на 20 минут раньше. Тогда он собирается в своём темпе, его не надо торопить, нет страха опоздать на работу, а значит, нет и раздражения.

Мы можем изменить отношение к ситуации, и тогда раздражение тоже пройдёт.

Например, родители обратились к психологу или педагогу за советом «как сделать так, чтобы ребёнок одевался?» Специалист сказал, что в этом возрасте ещё рано требовать от детей, чтобы они одевались быстро. И что в настоящий момент есть два варианта: помогать одеваться или будить ребёнка пораньше.

Если родители поймут, что их требование преждевременно, они перестанут ждать от ребёнка то, что он ещё в силу возраста не может сделать, и возьмут ответственность за утренние сборы на себя. Тогда раздражение тоже уйдёт, потому что уйдёт повод быть недовольными.

Это работает и в отношении других людей. Когда мы говорим кому-то «не бойся» или «не плачь», другой не перестанет чувствовать страх или печаль. Он всего лишь может изобразить, что его чувства прошли, не более того.

Реальность: мы не можем контролировать эмоцию. Мы контролируем способ её выражения и ситуацию, в которой она возникает. Мы также можем изменить отношение к ситуации, хотя скорее всего для этого потребуется помощь специалиста.

Миф 2. От отрицательных эмоций нужно избавиться

Во-первых, «избавиться» точно не получится, потому что эмоции мы не контролируем. Получится только подавить их. То есть сделать вид, что эмоций нет. Можно даже обмануть не только других, но и себя, и перестать их замечать. Подробно об этом см. главу о психологических защитах.

Во-вторых, все эмоции, даже так называемые «отрицательные», играют важную роль в психике человека. Подавляя неприятные нам чувства, мы лишаем себя и той важной полезной функции, которую они выполняли. Подробно об этом я пишу в соответствующих главах.

Реальность: нет нужды избавляться от эмоций. Наша задача – сделать их своими союзниками и научиться с ними обращаться.

Миф 3. Если кто-то проявляет эмоции бурно, его надо скорее успокоить.

Слово «успокоить» можно воспринимать по-разному. Что означает успокоить плачущего человека? Сделать так, чтобы он не плакал, или помочь ему создать покой в душе?

Никогда не забуду историю про то, как я вел трёхлетнего сына в детский сад в декабре. Невыспавшийся ребёнок с трудом надел на себя кучу зимней одежды, вышел на улицу в темноту, мороз и ветер, и тут его решимость иссякла. Он лег на снег и стал плакать. Я ещё не успел придумать, что с ним делать, как подбежала женщина лет пятидесяти и начала совать ему конфету. Даня отодвинулся от неё, отвернулся и продолжил плакать. Я попросил её отойти и не мешать, но она игнорировала меня и продолжала совать свою конфету и говорить что-то вроде:

– Ну не плачь! Ну что ты как маленький. Ты же мужик! На, возьми конфету!

Даня крикнул ей:

– Отстань, я плачу не тебе, а папе!

С трудом сдерживая смех, я всё-таки отделался от непрошеной советчицы и предложил Дане донести его до сада. Он согласился и тут же успокоился.

Женщина, проходившая мимо, хотела, чтобы Даня не плакал, и пыталась «купить» его молчание за конфету. При этом она полностью игнорировала его потребности. Это плохой способ успокоить, потому что даже если ребёнок и подавит свои чувства, чтобы получить приз или для того, чтобы выглядеть «мужиком», он всё равно будет их переживать внутри и рано или поздно выплеснет снова. Например, будет плакать в детском саду.

Моей задачей было понять его потребность и удовлетворить её, чтобы в душе ребёнка наступил настоящий покой.

Если мы успокаиваем людей, игнорируя их потребности, то это не помощь, а насилие. Человек, которого успокаивают, воспринимает это так:

– Мне плевать, что ты хочешь, возьми конфету и замолкни!

Реальность: когда человек бурно проявляет свои эмоции, у нас нет задачи прекратить это. Если мы действительно хотим помочь, мы можем выслушать и помочь ему удовлетворить его потребность.

Миф 4. «Они меня расстроили (обидели, разозлили)...»

Этот миф говорит нам, что другие будто бы могут управлять нашими эмоциями. Поддаваясь его влиянию, мы становимся зависимыми от других людей. Миф говорит нам, что кто-то может нас расстроить, обидеть, разозлить... Миф исключает возможность того, что мы сами можем влиять на свои чувства. Согласно ему мы – заложники действий других людей.

Если речь идёт о детях, то, вероятно, так оно и есть. До определённого возраста у ребёнка не существует психического механизма, с помощью которого он мог бы влиять на то, что чувствует. У ребёнка нет возможности противостоять манипуляциям окружающих, его реакции во многом «запрограммированы» родителями.

Но по мере взросления мы становимся всё более самостоятельными и ответственными. Это значит, что у нас появляется власть выбирать, что чувствовать и как реагировать на события нашей жизни. Мы начинаем замечать тот момент, когда происходит выбор.

Когда наши дети медленно одевались, нашей первой стратегией было ругаться и подгонять их. Мы чувствовали раздражение и ничего не могли с этим поделать. Теперь мне

понятно, что эта стратегия была обречена на провал, но на тот момент мы с женой действовали запрограммированно, согласно сценарию, который передали нам наши родители (а им, вероятно, наши бабушки и дедушки).

Первый шаг, который я сделал, я заметил, что дети не слушаются лучше от того, что мы их ругаем. Второй шаг – я понял, что дети одеваются быстрее, когда они в хорошем настроении. Третий шаг – я обнаружил, что настроение детей сильно зависит от нашего поведения. Четвертый и самый трудный шаг – я принял на себя ответственность за то, как я настраиваю детей на одевание. Пятый – я научился мотивировать детей чем-то приятным, а не упрёками.

В итоге мы перестали говорить: «Ну что же вы так долго!» Как показывает практика, намного лучше работает фраза: «Какие вы молодцы, что уже почти надели носки!» Дети стали одеваться быстрее, как только мы взяли на себя ответственность за то, как мы с ними обращаемся.

Иногда люди говорят так, как будто за их эмоции отвечает кто-то другой:

– Они меня расстроили!

– Он меня обидел!

– Ты меня доводишь!

Пока они так мыслят, они не видят своего вклада в расстройство, обиду и злость. Они в зависимом положении, это значит, что у них нет никаких инструментов, чтобы не расстраиваться, не обижаться или не злиться. В их субъективной реальности их эмоции зависят только от действий другого человека. Они не могут не обидеться на определенный стимул, как вода не может остаться в опрокинутом стакане. В этот момент у них нет своей воли, они просто исполняют программу.

Ответственно было бы сказать:

– Я расстраиваюсь от того, что...

– Я обижаюсь на него!

– Я злюсь на тебя!

Только с этого момента можно заметить себя и свой вклад, а значит, попытаться что-то изменить. Это я расстраиваюсь, это я обижаюсь, это я злюсь. Это я делаю с собой, а не они со мной. Это я – рулевой, как мне теперь научиться управлять этим?

Реальность: мы сами – единственный источник наших эмоций и чувств.

Эмоции и тело. Психосоматика

Наши чувства тесно связаны с телесными ощущениями. Любая эмоция обязательно вызывает определённые изменения в организме. Попробуйте представить ситуацию, в которой вы злились. Вы заметите, что по мере того, как вы погружаетесь в воспоминания, вы переживаете злость прямо сейчас и чувствуете, как появляются те или иные ощущения в разных местах вашего тела. Это может быть, например, *напряжение челюстей или распирающие в груди*.

Теперь отвлекитесь и посидите минуту спокойно. После этого вообразите радость, побудьте в ней немного – и вы заметите, что ощущения в теле совсем другие. Например, *лёгкость в грудной клетке и в голове*.

Если вы сделаете эти упражнения, вы обнаружите, что любая переживаемая нами эмоция всегда отражается в нашем теле в виде ощущений.

Можно пойти в обратную сторону – от ощущений к эмоциям. Сожмите челюсти и кулаки, нахмурьте брови и начните пристально смотреть в одну точку. Какая эмоция возникает, когда вы это делаете?

Теперь разожмите челюсти и кулаки, расслабьтесь, устройтесь поудобнее, улыбнитесь и постарайтесь почувствовать, какая эмоция возникает на этот раз.

Выполнив эти упражнения, вы увидите, что связь эмоций и ощущений двусторонняя. Эмоции вызывают ощущения в теле, а ощущения влияют на эмоции. Благодаря этим связям наш мозг регулирует телесные процессы через наше эмоциональное состояние. То есть эмоции готовят наше тело к деятельности в конкретной ситуации, в которой мы оказались.

Если же мы подавляем эмоции, то эта регулировка нарушается, что может приводить к психосоматическим заболеваниям. Это болезни, появляющиеся в результате взаимодействия психических и физиологических факторов. Проще говоря, это те самые «болезни от нервов»: страдает тело, но причина этого – психологическая. Соответственно, основным направлением в их лечении должна быть психотерапия.

Сначала к психосоматическим заболеваниям относили бронхиальную астму, язвенный колит, гипертоническую болезнь, нейродермит, ревматоидный артрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Это так называемая «святая семёрка», которую выделил Франц Александер.⁸ Потом в этот список добавили ишемическую болезнь сердца, психосоматический тиреотоксикоз, сахарный диабет второго типа, ожирение и соматоформные расстройства. Последние исследования свидетельствуют о том, что радикулиты, мигрень, кишечные колики, синдром раздражённого кишечника, дискинезия желчного пузыря, хронический панкреатит, витилиго, псориаз и некоторые виды бесплодия тоже являются психосоматическими заболеваниями.

Это только те заболевания, которые официально признаны психосоматическими доказательной медициной, по которым уже проведены исследования, собрана статистика, проверены гипотезы, защищены докторские диссертации и так далее. Есть основания полагать, что психосоматический компонент присутствует почти в любом заболевании, а значит, с годами доказательная медицина будет значительно расширять этот список.

Но даже с уже имеющимся перечнем есть серьёзная проблема. Психологи о нём, как правило, знают, врачи – реже, а вот пациенты – практически никогда. А из тех, кто знает, лишь немногие обращаются к психологу.

Приведу пример. Более половины людей старше 50 лет в нашей стране страдает гипертонической болезнью. Психотерапия включена в стандарты лечения этого заболевания наряду с препаратами от давления. Но как вам кажется, какой процент этих людей в реаль-

⁸ См.: Александер Ф. Психосоматическая медицина: принципы и применение.

ности получает лечение у психотерапевта? Конечно, очень небольшой. С другой стороны, приятно, что год от года этот показатель растёт. Да и врачи всё чаще рекомендуют своим пациентам с гипертонией посетить психолога. Коллеги, я горжусь вами!

К чему это я? Если вы нашли свою болезнь в этом списке, позвоните хорошему психологу, обученному работать с психосоматическими заболеваниями. В этой книге я привожу примеры того, как я работаю с психосоматическими запросами клиентов. Вероятно, это даст представление о том, как может быть устроена такая психотерапия.

Воспитание и установки относительно эмоций

Наши установки и суждения основаны на нашем воспитании. Чтобы понять, как образуются установки, нужно осмыслить, что нам говорили в детстве и что с нами делали.

Почему именно в детстве? На то есть несколько причин.

1. Дети не знают, что правильно, а что нет. То, что говорят и делают родители, воспринимается детьми как норма и остаётся нормой, когда человек вырастает (если он специально не пересматривает свои суждения).

– Если родители объедаются шоколадом, то ребёнок воспринимает шоколад как обычную еду, наравне с картошкой, а вовсе не как десерт или лакомство. Вполне возможно, что, уже став взрослым, он будет обедать или ужинать шоколадками.

– Если в семье ребёнка бьют, то эта ситуация может казаться ему нормальной. Возможно, что он будет спокойно относиться к тому, что его бьют в школе. Иногда у детей, с которыми я работаю, даже не возникает мысли пожаловаться на насилие со стороны одноклассников, потому что для них это совершенно обычно и естественно, потому что к ним всегда так относились. Когда такой ребёнок станет взрослым, насилие для него останется нормой и он будет применять его (или терпеть) в своей семье, даже не замечая, что что-то не так, и находя «рациональные» оправдания вроде «бьёт – значит любит».

– Когда родители ругают и наказывают ребёнка за ошибки, он привыкает, что за ошибку необходимо себя поругать и наказать. Став взрослым, он может продолжать корить и казнить самого себя за ошибки, даже понимая, что это вредно и никакого смысла в этом нет. Более того, он вряд ли сможет поддержать себя в нужный момент или обратиться к кому-то за помощью из-за стыда, потому что ему будет казаться, что он её недостоин (ведь он совершил ошибку!) и что другие обязательно станут его ругать (как делали родители).

Порой доходит до смешного. Я помню, как моя мама настаивала, чтобы я чистил картошку в холодной воде. А я всё время сопротивлялся и включал воду потеплее. В конце концов я возмутился и потребовал, чтобы она объяснила мне, зачем я должен мучиться и морозить руки. Ничего аргументированного она сказать не смогла. Единственное объяснение, которое пришло ей в голову, – «меня так мама научила». Естественно, я спросил у бабушки, а та рассказала, что у них в деревне водопровод провели только недавно, да и тот только холодный. Так что другой воды просто не было, а греть воду на печке, чтобы почистить картошку, очень долго.

Другой похожий пример. Я до 20 лет чистил зубы перед завтраком, потому что меня так научили родители. Это нелогично, ведь остатки пищи – это как раз то, что мы хотим вычистить. Какой смысл в этой процедуре перед завтраком, если после этого всё равно поешь? В 20 лет я поинтересовался у родителей, почему они научили меня именно так? Мы с ними вместе подумали и поняли, что когда они были маленькими, их утро начиналось с детского сада. Сначала они вставали, умывались и чистили зубы, а потом мои бабушки или дедушки отводили их в детский сад, в котором они завтракали. В их детстве не было принято завтракать дома.

Всё, что мы восприняли в детстве от родителей, мы восприняли некритично, просто поверили, что так – правильно. В результате мы получили множество установок, которые даже не ставим под сомнение. Какие-то из них действительно полезны, а какие-то нам мешают. И наша задача – пересмотреть и при необходимости изменить их на адекватные с помощью психолога.

2. Дети эгоцентричны. В их восприятии всё, что происходит вокруг, имеет к ним прямое отношение. Особенно если взрослые снимают с себя ответственность.

– В ситуации, когда родители ссорятся, обвиняя друг друга, ребёнок может чувствовать виноватым себя: «Родители ругаются из-за того, что я плохо себя вёл». Уже будучи взрослым, такой человек может панически бояться конфликтов, избегать их и заранее чувствовать себя виноватым за всё вокруг.

– Если родители боятся разговаривать с ребёнком на табуированные темы (секс, смерть и т. п.), то у него может развиться паника по этому поводу (если уж даже мама с папой боятся слова «секс», значит, это настолько ужасно, что мне лучше держаться от этого подальше). И когда он (она) столкнётся с сексом в жизни, паника может возникнуть «вдруг», «ниоткуда» и сильно мешать.

Установки на тему эмоций в нашей стране традиционно запретительные. Запрет на эмоции может быть словесным и невербальным (без слов). Словесный запрет складывается из посылов типа:

– Не плачь! Не скули! Плачут только девчонки! Достала уже ныть! Поревни мне ещё!

– Не злись! Не смей так разговаривать с родителями! Что ты себе позволяешь! Щас как всыплю, будешь у меня как шёлковый!

– Не бойся! Ты трус! Ну что ты как маленькая!

В этом случае клиент на консультации может вспомнить этот запрет, например:

– Мне в детстве говорили, что плачут только девчонки.

– Когда я злился на родителей, меня наказывали.

– Когда я боялся, меня стыдили и называли трусом.

Бывает, что клиент не может вспомнить, что родители ему что-то запрещали. В этом случае возможны такие варианты.

1. Словесный запрет был, но клиент его не помнит.

2. Прямого словесного запрета на выражение эмоций не было, но за их проявление ругали, отвергали, стыдили или наказывали. Или родители ужасались тому, что дети демонстрируют какие-то чувства – и ребёнок решил скрывать их, чтобы не пугать родителей. То есть запрет выразался невербально.

3. Родители запрещали проявлять эмоции даже себе, а ребёнок скопировал их стратегию, потому что ему не у кого было научиться выражать свои чувства.

4. Запрет на выражение эмоций получен от кого-то другого. Например, от бабушки или воспитателя в детском саду.

5. Никто не запрещал показывать эмоции, но ребенок неверно интерпретировал какую-то ситуацию и сделал неправильный вывод. Так в примере с разводом у ребёнка возникает чувство вины.

Даже если клиент не помнит запрета, грамотный психолог поможет ему научиться чувствовать, распознавать, называть и адекватно выражать свои эмоции. Далее в этой книге вы найдёте примеры такой работы.

Как устроена эта книга

Структура основных глав книги базируется на следующем плане.

1. Название эмоции и её синонимы.
2. Зачем нужна эта эмоция? Какие функции она выполняет?
3. Что происходит с человеком, который её подавляет?
4. В каких вариантах проявляется эта эмоция?
5. Как обходиться с этим чувством?
6. Воспитание и установки.
7. Резюме.

Такую логику изложения я старался соблюдать везде, где получалось, чтобы упростить читателю восприятие и акцентировать внимание на основных идеях этой книги.

1. Каждая эмоция имеет свою задачу и выполняет полезную функцию в нашей психике.
2. Часто люди не замечают свои эмоции, не понимают их роли и стремятся от них отвлечься или избавиться, то есть подавляют.
3. Сдерживание эмоций чревато психологическими проблемами и нарушением адаптации в социуме, потому что, подавляя эмоцию, мы лишаемся и той функции, которую она несёт.
4. Подавление эмоций иногда влечёт за собой проблемы со здоровьем, потому что функционирование тела тесно связано с работой эмоций.
5. Подавленные эмоции могут прорываться бесконтрольно. Это может быть опасно для самого человека и окружающих его людей.
6. Подавление эмоций может приводить к психическим болезням.
7. Наша задача – не избегать своих эмоций и не отвлекаться от них, а научиться обращаться с ними, сделать их своими друзьями, а не врагами.
8. В нашем обществе нет школы, в которой учили бы правильно обходиться со своими чувствами. Однако, научившись этому сами, мы автоматически обучим этому и наших детей.

Важно понимать, что никакая книга, даже самая лучшая, не сможет *научить* читателя управлять своими чувствами. Научиться чувствовать теоретически, по книге, без практики – невозможно. Задача книги скромнее: она предлагает читателю *задуматься* на тему эмоций, обратить внимание на важность этой темы, *понять*, как это устроено. А *обучение* навыкам управления эмоциями – задача практических занятий с психологом: тренингов, психотерапевтических групп и консультаций.

Для чего я это пишу? Для того, чтобы у вас не возникло иллюзии, что, прочитав эту книгу, вы легко справитесь со всеми проблемами. Этого, к сожалению, не произойдёт. Так же, как знакомство с музыкальной теорией не сделает нас музыкантами. Можно быть блестящим теоретиком и при этом не владеть ни одним музыкальным инструментом. Чтобы научиться играть, нужен наставник и работа с ним. Если после прочтения этой книги вы сможете подобрать названия своим эмоциям и станете лучше разбираться в том, как они устроены, я буду рад. Если кого-то она вдохновит обратиться к психологу – я буду считать, что её задача выполнена.

Я постарался привести больше примеров из жизни и психологической практики, потому что они делают более понятной деятельность психолога. А также потому, что каждый такой пример из жизни реального человека даёт надежду другим, что и они смогут справиться с собственной похожей проблемой. Я знаю по опыту, что иметь такую надежду – очень важно.

Все примеры сильно сокращены, поэтому работа психолога может показаться слишком простой. Реальность, конечно, намного сложнее. Как правило, в ходе часовой консультации

психолога есть всего лишь несколько полезных минут, которые и меняют состояние клиента благодаря правильно подобранным словам, сказанным в нужный момент. Но чтобы найти эти слова и создать тот самый момент, необходимо потратить довольно много времени. И ещё больше, чтобы клиент смог принять их и встроить в свою жизнь. Поэтому большинство примеров, которые я привожу в книге, на самом деле описывают итог нескольких часовых консультаций.

Большинство примеров в этой книге – это некоторый обобщённый портрет клиента с определённым запросом.

Глава 1. Психические защиты, или Как мы подавляем эмоции

В этой главе кратко описаны психические защиты.⁹ Если вы знакомы с таким термином, то вполне можете её пропустить.

Здесь приводится лишь небольшой обзор основных защитных стратегий, так как описывать все защиты детально и подробно нет необходимости. Для более глубокого ознакомления я рекомендую обратиться к специальной литературе на эту тему.¹⁰

Термин «психическая защита» не имеет никакого отношения к энергетическим вампирам, «толстой стеклянной стене» между нами, психологическому айкидо или какой-либо мистике. Он означает *бессознательный способ не допускать эмоцию в сознание, не чувствовать, подавить её*. Защита включается, когда эмоции непереносимы, и избавляет нас от эмоциональной боли. Вместе с тем защита лишает нас и той полезной функции, которую несла эмоция, а это ведёт к развитию невроза и возникновению проблем.

Любая защита срабатывает бессознательно. Это значит, что мы не замечаем, как она действует. Значительно проще заметить действие защитных механизмов у другого: человек явно переживает какую-либо эмоцию, но сам не понимает этого. Это может показаться странным. Когда защита срабатывает у нас, мы переживаем какое-то чувство, но не можем этого осознать. Зато окружающим это заметно.

Психолог помогает клиенту обнаружить психические защиты и осознать эмоции. С одной стороны, это не самая приятная часть нашей работы, ведь клиент бессознательно стремился дистанцироваться от своей эмоции, значит, она была в какой-то степени болезненна. С другой стороны, это необходимая часть нашей работы, потому что проблема клиента и состоит в том, что какая-то эмоция подавлена (то есть действует защита). Поэтому, уважительно относясь к потребности клиента обеспечить себе эмоциональный комфорт, я стараюсь «вскрыть» защитный механизм только тогда, когда у клиента достаточно сил перенести неприятное чувство. И ещё я стремлюсь поддерживать клиента в этом процессе.¹¹ Это помогает людям, которые мне доверились, выразить сдерживаемую эмоцию, научиться с ней обращаться и получить облегчение.

Итак, мы подавляем эмоции следующими способами.

⁹ Часто говорят «психологические» защиты. Это не совсем корректно, но распространено.

¹⁰ См., например: Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе.

¹¹ См. мою статью: Мусихин А. Е. Умеем ли мы поддерживать?: [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://alexandrmusihin.ru/blog/?p=64>

1. Изоляция

Лозунг: «Лучше я перестану воспринимать вообще (отключусь), чтобы не чувствовать этого».

Самая примитивная защита. Заключается в том, что человек засыпает или теряет сознание (падает в обморок) от избытка чувств или нервного потрясения. Больше характерна для детей.

Возможно, вы видели, как ребёнок сначала долго плачет, а потом обессиленный засыпает? Это работает изоляция. Защита просто «выключает» психику, оберегая её от слишком сильных переживаний. Это вовсе не значит, что ребёнок перестал грустить, это значит, что у него просто больше нет сил плакать.

Что-то похожее происходит и со взрослыми людьми, когда после эмоционально насыщенных событий неумолимо клонит в сон.

Употребление алкоголя с целью «напиться и забыться» – это тоже способ изолироваться от сильных чувств. Аналогичную роль могут играть наркотики или вполне легальные психотропные препараты (например, транквилизаторы), которые уменьшают тревогу, но человек при этом становится неспособен переживать и другие эмоции тоже, находится в оглушённом состоянии сознания, как бы изолирован от остального мира.

Примерно то же происходит, когда мы смотрим телевизор или рублимся в компьютерные игры. Они отключают нас от реальности, создают иллюзию ухода от неприятностей.

2. Проекция

Лозунг: «Это не я, это они такие!»

С помощью проекции мы присваиваем людям наши собственные чувства. Как будто это не наши эмоции, а их переживания.

Приведу пример из разговора с клиенткой.

— Мой парень постоянно устраивает мне проверки. У меня была недавно задержка, я ему сказала, что я, возможно, беременна. Потом оказалось, что я не беременна. А он мне говорит: мол, не рано ли нам пока ещё жениться и детей заводить? Проверяет меня.

Очевидно, что это девушка устроила проверку своему парню, сказав, что у неё задержка и спровоцировав его на реакцию, однако она этого не осознаёт. Вместо этого она присваивает ему собственное желание удостовериться в прочности их отношений.

На феномене проекции основана патологическая ревность. Ревнивцы гораздо чаще изменяют своим супругам, чем неревнивые люди. И ревность возникает как результат проекции, когда ревнивец судит о партнере по себе. Неревнивый человек тоже судит по себе, проецируя на супруга свою склонность быть верным.

Проекция лежит в основе, например, страха оценки. Фраза «мне кажется, что все на меня смотрят и оценивают моё поведение» означает, что человек сам придирчиво следит за собой и своими действиями. Он проецирует этот процесс на окружающих и начинает думать, что это они его оценивают.

Всё наше общение пронизано проекциями. На проекции основана и эмпатия: сочувствие и сопереживание. Мы можем посочувствовать другому человеку, только мысленно поставив себя на его место и спроецировав на него свои эмоции («ему сейчас так же плохо, как было бы мне на его месте»). Этим объясняется неодинаковая способность людей к эмпатии: одни чаще, а другие реже мысленно ставят себя на чужое место.

Однажды кто-то из миллиардеров жаловался по телевизору, что из-за кризиса он потерял два из своих 20 миллиардов долларов. Я поставил себя на его место, представил, что у меня есть 18 миллиардов долларов, – и у меня не возникло никакого сочувствия к нему, наоборот, ситуация показалась мне смешной. Я поделился этим с друзьями, а они предложили посмотреть на эту ситуацию с другой стороны. Мне сказали: «Саша, а представь, что он потерял 10% своего состояния». И вот в этот момент я действительно ему посочувствовал, потому что передо мной возникла совсем другая картина. Я вообразил, что потерял 10% своего имущества, а это уже совершенно другое дело – есть от чего расстроиться.

Я предлагаю вам испытать действие проекции на себе. Ответьте на вопросы, лучше письменно:

– Почему люди разводятся?

– Почему люди воруют?

– Какую эмоцию чувствует кошка, если хозяин её отругал, а она села к нему спиной?

Если ваши ответы точно соответствуют формулировке вопроса, то вы можете оценить свои проекции. Дело в том, что у людей существует множество причин разводиться или воровать, но вы назвали именно те, которые лично вас могли бы заставить так поступить. В ответе на последний вопрос многие указывают, что кошка чувствует обиду, однако кошкам недоступна эта эмоция (как и другим животным). Мы считаем, что кошка обиделась, только если сами в такой ситуации склонны обижаться. Мы присваиваем свою реакцию кошке, проецируем на нее свою обиду (которая была бы у нас, если бы нас отругали).

3. Реактивное образование

Лозунг: «Это чувствовать нельзя, поэтому я буду чувствовать прямо противоположное».

Этот способ избавиться от неприятного чувства состоит в том, чтобы заменить его на диаметрально противоположное.

Клиентка (сквозь зубы):

– Мама меня всё время контролирует, ругается, если я поздно приду! На свидание сходить невозможно, названивает мне каждые пять минут!

– И что вы чувствуете к маме в этот момент?

– К маме-то? Нежность. Я маму очень люблю.

Клиентка (с возмущением и напором):

– Дочка совсем распоясалась! Ишь, взрослой себя почувствовала! Приходит, когда вздумается! Спрашиваю, когда будешь, так она трубку бросает!

– А какие чувства испытываете к дочери в этот момент?

– К дочери-то? Нежность...

Правда, нежность в этом случае очень агрессивная и от неё хочется сбежать подальше. И клиентка действительно не может понять, почему дочь уклоняется от такой «нежности», бросая трубку. Чтобы вернуться к реальности и изменить отношения с дочерью в лучшую сторону, матери необходимо осознать, что никакой нежностью тут и не пахнет. Конечно же, налицо все признаки гнева. Однако у неё есть внутренний запрет на переживание любых форм злости. Этот запрет не избавляет её от гнева, зато эффективно создаёт иллюзию, что никакой злости нет. Теперь, когда она выходит из себя, она этого не замечает, называет свою злость нежностью и удивляется, что отношения с дочерью портятся.

Классический пример реактивного образования – поведение старшего ребёнка, который ревнует из-за рождения младшего. Настоящее чувство к младшему – ненависть, но её проявлять нельзя, потому что родители за это отругают, а за проявление нежности и заботы к младшему – похвалят. И тогда старший начинает изображать чрезмерную любовь: обнимать младшего так, что у того кости хрустят, качать его на качелях так, что тот рискует свалиться. Налицо все признаки ненависти, маскируемой под любовь и заботу.

Ещё один пример – агрессивное поведение вместо признания своей вины. Для некоторых людей вина – настолько непереносимое чувство, что они ни за что не признают её, а вместо этого перейдут в нападение и будут доказывать, что виноваты все, кроме них самих.

Иногда бывает так, что родители впадают в беспомощное состояние, когда ребёнок не слушается. Из этого чувства бессилия часто рождается вспышка гнева. Если находиться в беспомощности для родителя непереносимо, возникает гнев как попытка восстановить утраченный контроль.

4. Отрицание

Лозунг: «Этого нет!»

Название защиты говорит само за себя. Человек совершенно не осознаёт своё эмоциональное состояние. Именно не осознаёт, а не боится признаться в нём.

Вот некоторые фразы, свидетельствующие об отрицании:

- *Я абсолютно спокоен!* (в сочетании с закрытой позой, сжатыми кулаками и челюстями);
- *Мне ни капельки не стыдно* (от густо краснеющего человека);
- *Я не алкоголик*, просто у меня отпуск длинный (от человека в запое);
- *Я ничего не чувствую.*

В консультировании отрицание может стать серьёзным препятствием. Некоторым людям требуется время, чтобы осознать, какую эмоцию они испытывают в настоящий момент. И постепенно с помощью психолога или психотерапевтической группы человек начинает чувствовать и осознавать свои переживания. Для того чтобы помочь тем, кто не может осознать свои эмоции, в моем кабинете всегда лежит список чувств, который я приводил в самом начале книги. Если клиент не может обозначить своё чувство, я даю ему этот список и прошу выбрать название. Так это сделать гораздо легче. Постепенно люди осваивают эти наименования и научаются соотносить их со своими эмоциями и ощущениями в теле.

Самым ярким примером отрицания в самом начале моей практики был случай с семейной парой. Муж страдал алкоголизмом, а жена – созависимостью.¹² Во время лечения мужу удалось достичь невиданного для него прогресса: полгода без выпивки. В сравнении с тем, что происходило до начала лечения, это был действительно серьёзный успех. Однако жена становилась всё более раздражительной и придирчивой, как будто она была недовольна таким результатом. Несмотря на то, что это раздражение было явным для окружающих, сама она никак не могла его заметить. Чем большего продвижения в терапии добивался муж, тем больше упрёков и гнева выливалось на него. Мы предположили, что алкоголизм мужа приносил женщине какую-то вторичную психологическую выгоду, которой она в результате лечения лишилась, и бессознательно она хотела бы, чтобы он вернулся к запоям. Ситуация разрешилась способом, который шокировал всех. Жена сказала, что полгода без выпивки – это грандиозный результат, и сделала мужу «подарок», вручив ему... бутылку его любимого коньяка! После такой явной провокации её желание стало очевидным для всех, кроме неё.

¹² Созависимость – патологическое состояние сильной зависимости от другого человека. Чаще всего термин «созависимые» употребляют по отношению к родственникам и близким алкоголиков, наркоманов и других людей с какими-либо зависимостями, но не только.

5. Вытеснение

Лозунг: «Это есть, но об этом настолько неприятно помнить, что лучше я это забуду».

Действительно, человек забывает то, что ему неприятно вспоминать.

Однажды Зигмунд Фрейд заметил за собой одну особенность: факты, которые согласовываются с его теорией, он помнит прочно, однако факты, идущие с ней вразрез, он быстро забывает.

А вот бытовой пример, который знаком любому:

– Миша, ты вынес мусор?

– Забыл...

Вытеснение ярко проявляется у зависимых людей (алкоголиков, наркоманов) и их родственников (созависимых). Когда алкоголик берёт очередную бутылку, он говорит себе, что выпьет только пару рюмочек – и всё. Если бы он был честен с собой, ему пришлось бы сказать примерно так:

– Я сейчас покупаю бутылку, и это означает, что я уйду в запой на неделю, потому что так всегда происходит. Когда я начинаю пить, я потом не могу остановиться.

Но эта реальность настолько неприятна, что проще вытеснить её и какое-то время тешить себя иллюзией.

Когда в психотерапии мы помогаем зависимому разгадать этот трюк, с помощью которого он себя обманывает, он перестаёт себе лгать и становится способен признать, что даже одна-две рюмки превратятся в недельный запой. И тогда он себе откровенно говорит:

– Я сейчас искренне намерен выпить только две-три рюмки, однако я прекрасно понимаю, что на этом я не остановлюсь и закончу только через неделю.

И эти слова, сказанные самому себе, вызывают совсем другое настроение. С этого момента ему легче противостоять искушению выпить, потому что он понимает реальные последствия своего решения, а не отрицает их.

Родственники алкоголика впадают в отрицание, когда искренне верят в обещания больного больше не пить, игромана – больше не играть, наркомана – больше не колотья. И тогда я спрашиваю их:

– На чём основана ваша уверенность? Человек пошел лечиться? Он раздал долги? У него есть реалистичный план лечения зависимости?

Если таких оснований нет, то честнее было бы признать, что ничего не изменилось и через некоторое время мы увидим срыв. И это приводит родственников к необходимости решать проблему, а не закрывать на неё глаза в очередной раз.

Множество раз, отправляясь в гости на праздник, я обещал себе, что не буду объедаться. И тем не менее в решающий момент срабатывало старое привычное «ну хорошо, ещё один кусочек я могу себе позволить». Потом, конечно же, был ещё кусочек и ещё... А надо было честно сказать себе:

– Я иду на праздник и там объежусь, как я всегда делаю.

Как только я стал говорить себе правду, пришло понимание, что с помощью обещаний этот вопрос не решается и необходимо придумать другую стратегию.

6. Интеллектуализация

Лозунг: «Факт я признаю, но эмоцию чувствовать не буду».

Это происходит, когда человек говорит об эмоциях таким тоном, словно он читает вслух скучную лекцию. Он говорит «я злюсь» или «я боюсь», но в этих словах нет энергии, они сказаны безэмоционально. Есть только название эмоции, но само чувство человек блокирует, не переживает его.

Я долго думал, как показать интонацию на бумаге, и, мне кажется, придумал. Представьте, что ваш партнёр вместо тёплого «я тебя люблю» говорит:

– *У меня к тебе любовь.*

Конечно же, в этой фразе нет ни капли того чувства, о котором говорится. Есть только название, есть слово «любовь», но оно пустое и никакого настоящего тепла и нежности эта фраза не передаёт.

7. Рационализация

Лозунг: «То, что я делаю, недопустимо, поэтому мне срочно нужно найти оправдание своим действиям».

Человек придумывает социально приемлемое красивое объяснение своему действию, скрывая свой настоящий мотив.

«Я бью детей для их же пользы, чтобы они выросли нормальными людьми» вместо *«я не умею сдерживать злость».*

«Я обязательно сделаю, просто всё время забываю» вместо *«на самом деле я не хочу этого делать и жду пока всё само собой рассосётся».*

«Так сложились обстоятельства» вместо *«я решил сделать так».*

«Я просто хочу тебе помочь» вместо *«не хочу, чтобы ты был самостоятельным».*

8. Соматизация

Лозунг: «Это слишком тяжёлые эмоции, лучше я переживу их телом в виде симптома».

Подавление эмоций приводит к появлению телесного симптома. Другими словами, человеку проще переживать телесную боль, чем душевную. Механизм соматизации эмоций – это основа психосоматики.¹³

Вот несколько примеров такой защиты.

У моих клиентов ребёнок болел отитами (воспаление уха) несколько раз в год. Стоило мне один раз посмотреть на их общение, как психосоматическая причина таких частых обострений стала очевидна. Дело в том, что мальчик не мог слышать упрёки, которыми щедро снабжали его родители. Периодически он демонстративно из протеста закрывал уши руками. Когда родители научились общаться с ребёнком без ежеминутных придираков, отиты прошли сами собой.

Наш первенец пошёл в детский сад и через неделю стал кашлять. А когда поправился, мы сказали: завтра пойдём в садик. Он в ту же минуту закашлял снова. Мы спросили его:

– *Даня, что твой кашель хочет? Что он говорит?*

– *Он говорит: «Не трогай мои игрушки!»* – закричал сын и начал махать кулаками.

Сразу стало понятно, в чём дело: ребёнок за всю свою жизнь (2,5 года) ни с кем не делился игрушками, никто на них не претендовал, и все игрушки были только его. А в детсадовской группе таких, как он, 25 человек. Хочешь не хочешь, а придётся договариваться и делиться. ОРЗ не прекращались до тех пор, пока мы не помогли ему адаптироваться к жизни в детском саду.

Будучи студентом, я состоял в общественной организации, руководитель которой жаловался на усталость. Мол, денег никаких от этой должности нет, работы много, а бросить он её никак не может, потому что обещал... Это повторялось изо дня в день. И вот однажды я узнаю, что он сломал ногу и лежит в больнице. Через два месяца он вернулся к нам посвежевший и похорошевший.

Два лыжника пошли в лес зимой и обнаружили совсем свежие следы медведя. Очень быстро, пока шатун не обнаружил их, они постарались прибежать на станцию. До дома доехали без происшествий. Хоть и перепугались, но об этом не говорили, а к вечеру того же дня у обоих случился понос. Так испуг, в котором они боялись признаться друг другу, реализовался через телесный симптом.

¹³ Раздел медицины и психологии, который изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (то есть не психических, а телесных) заболеваний.

9. Избегание

Лозунг: «Это неудобная тема, я не буду её обсуждать».

Человек бессознательно избегает разговора на болезненную тему. Это может выражаться в том, что он «не слышит» вопросов, тут же их забывает, «случайно» понимает их не так, делает вид, что обращались не к нему, отвечает невпопад.

Порой мы уклоняемся от неудобной темы специально, но тогда это не работа защит, а осознанное избегание. Работа психических защит всегда неосознаваема.

10. Отыгрывание

Лозунг: «Я буду играть в это, чтобы снять эмоциональное напряжение».

Человек создаёт себе ситуации, чем-то похожие на его травматическое переживание, чтобы в игре получить чувство контроля над эмоциями или над ситуацией.

Несколько примеров того, как происходит отыгрывание.

Семья попадает в автоаварию. Повреждений никто не получил, но ребёнок сильно испугался. Вечером родители замечают, что ребёнок играет в автокатастрофу: сталкивает друг с другом машинки, потом растаскивает их в стороны и приговаривает: «Ну и ничего страшного, ну и никто не пострадал».

У взрослых увлечение рискованными видами спорта может быть отыгрыванием разных страхов, в том числе страха смерти. Человек проигрывает околосмертный опыт, что позволяет ему получить иллюзию контроля над смертью. Логика примерно такая: «Если я десять раз был на краю гибели и выжил, то я неуязвим и мне можно не бояться смерти». Некоторое время после этого страх переносим, но потом снова набирает силу – и нужно опять оказаться на грани, чтобы «победить смерть».

Когда молодая бездетная пара заводит домашнего питомца, часто это бывает отыгрыванием тревоги перед рождением ребёнка. Иногда они так и говорят: «Мы тренируемся на кошке».

Тревога о будущем может проявляться в чрезмерном увлечении компьютерными играми. В реальном мире много неизвестности и неопределённости, что подпитывает тревогу. В мире игры существуют понятные, раз и навсегда определённые правила, и можно реализовать себя, например, в качестве могущественного императора. Это на короткое время снимет тревогу.

11. Смещение

Лозунг: «Здесь проявлять чувства опасно, покажу их в другом месте».

Человек проявляет чувства не в том месте, где чувствует их, а в другом, безопасном для него.

Классический пример: начальник кричит на подчинённого, тот – на жену, жена – на детей, дети бьют собаку, собака рвёт тапки.

Ещё пример: гиперопекаемый ребенок, которому дома не позволяют выражать чувства, накапливает их и выплёскивает в школе или у бабушки. Вариант: на уроке у авторитарного учителя дети ведут себя слишком смирно (пикнуть боятся), зато на следующем уроке «отрываются».

12. Расщепление

Лозунг: «У меня противоречивые переживания, но я не хочу замечать противоречий».

В человеке уживаются взаимоисключающие стремления. Чтобы они не конфликтовали, он осознаёт их поочередно, но никогда – вместе.

Человеку на словах неприятен расизм, но при этом он рассказывает расистские анекдоты.

Женщина искренне считает, что главным в семье должен быть мужчина, но одновременно стремится рулить сама и единолично принимать решения, упрекая мужа за любую проявленную инициативу.

Мужчина хочет, чтобы его супруга была раскрепощена в постели, но выбирает в жёны скромницу, а раскованных женщин считает шлюхами.

Родители хотят, чтобы ребенок любил школу и ходил в нее с удовольствием, но при этом ругают его за низкие оценки.

Родители подростков хотели бы, чтобы дети были самостоятельными, однако жёстко контролируют каждый шаг ребенка.

13. Идеализация и обесценивание

*Лозунг: «Ты лучше всех, я так тебя люблю, ты не такой, как все!! (идеализация)...»
Прошло 2 месяца... «Я разочарована в тебе, ты предал мои мечты (обесценивание)».*

Две стратегии, которые идут рука об руку и являются частью одного процесса. Человек идеализирует кого-то или что-то, чтобы не сталкиваться с реальностью. В реальности у людей есть достоинства и недостатки, но с этим бывает тяжело смириться. Намного проще придумать себе идеальный образ и влюбиться в него: «Ты самый лучший!!!».

Когда же реальность уже невозможно игнорировать, включается обесценивание и на объект выплёскивается ярость и разочарование: «Ты самый плохой!!!», «Я-то думал, а ты...»

Распространенный пример – инфантильная «любовь», которая длится в среднем полтора-два месяца. Сначала объект любви идеален, на него возлагаются иллюзорные надежды: «Ты сделаешь меня счастливым!» Объекту предлагается роль доброго волшебника, который избавит от всех житейских трудностей, недостатки игнорируются. Потом, когда он не оправдывает ожидания, наступает разочарование, на объект возлагается вина за неудачу (не оправдал надежд): «Я думал, что ты..., а ты, оказывается...».

Уже много лет это ведущая тема в современной поп-музыке:

— *Так вот какая ты! А я дарил цветы...*

– *Но ты опять сегодня не пришла, а я так ждал, надеялся и верил...*

– *Ах, какой был мужчина! Настоящий полковник!..*

Такой инфантильный способ взаимодействия с людьми может возникать с кем угодно, даже с организациями. Например, очарование финансовой пирамидой сменяется разочарованием, затем идеализируется новый «лёгкий» способ заработка и т. д. Или увлечение одним чудодейственным лекарством, которое якобы помогает от всего, сменяется пристрастием к другому, столь же чудодейственному вначале и столь же разочаровывающему в конце.

14. Сублимация

Лозунг: «Проживу эмоции опосредованно, через творчество».

Под воздействием эмоций человек направляет свою энергию на творчество и таким образом проживает чувства опосредованно, например, через персонажей книги или картины, вкладывая в них то, что не может реализовать в жизни.

Стеснительная девушка, которая хочет быть в центре внимания, пишет картины и организует выставки. Она получает внимание к себе через картины, которые она выставляет. Это её способ позволить себе быть на виду, ведь внимание получает как будто бы не она, а её творчество. Это её метод обойти стеснение.

Человек, которому не хватает любви, занимается общественной деятельностью и становится публичной личностью. Так он социально приемлемым способом получает внимание и поддержку многих людей, компенсируя свою детскую травму.

Речь идёт о творчестве в широком смысле, а не только о том, что принято называть искусством. Это может быть и прикладное творчество (украшения, мебель, дизайн интерьера или земельного участка), и мотоцикл, собранный своими руками, и видеоблог, и организация своего бизнеса, и нестандартный подход к воспитанию детей. Главное, что чувства, которые нельзя проявить напрямую, толкают человека на создание объекта творчества.

Заключение

Это лишь короткий обзор, а далеко не полный список психологических защит, однако он даёт представление о том разнообразии способов, которыми мы подавляем свои чувства.

Функция защитных механизмов – не допустить осознания чувств. Поэтому научиться замечать свои эмоции – это то же самое, что пройти через свои защиты.

В практических целях вы можете понаблюдать за собой и своими знакомыми, чтобы научиться замечать работу психологических защит и спрятанные за ними эмоции. Другой способ попрактиковаться – вспомнить примеры действия защит из своего опыта. Так как их работа нами слабо осознаётся, то проще отследить, как функционируют защитные механизмы у другого человека. Это как раз тот случай, когда «со стороны виднее». Однако несравнимо больше пользы для личностного развития в том, чтобы замечать свои собственные защиты (они точно есть), проходить их и замечать свои настоящие чувства (они точно есть), становясь ближе к реальности.

Эта задача практически невыполнима без участия другого человека, наставника или психолога, который помогает заметить то, что всё время ускользает от нашего сознания. Это человек, который может уважительно обратить наше внимание на противоречия в нашем поведении и задать нам вопрос типа «а не обманываешь ли ты себя?», «а не пытаешься ли ты не замечать чего-то в себе?».

Эту работу по осознанию своих эмоций редко можно назвать комфортной, ведь защита для того и включается, чтобы избавить нас от неприятных переживаний. Но именно эта работа является основой психотерапии, она помогает познать себя истинного и ведёт к личностному росту.

С другой стороны, ни в коем случае не нужно ставить себе задачу «полностью избавиться от защит». Во-первых, это невозможно. Во-вторых, защиты возникают не просто так. Они помогают нам справляться с сильными чувствами, которые мы пока ещё неспособны «переварить». Эффективнее не избавляться от защит, а учиться переносить свои эмоции и адекватно с ними обращаться. Тогда защиты реже включаются, а человек живёт осознаннее.

Глава 2. Как говорить о своих чувствах, Я-высказывание

Один из важных инструментов психолога, который позволяет получить доступ к бессознательному, – это расширенное Я-высказывание. Оно позволяет понять про себя или про клиента то, что нужно для успешной психотерапевтической работы. Когда человек хочет разобраться в себе и своих эмоциях, я рекомендую ему освоить расширенное Я-высказывание. Но пойдём по порядку.

Представьте, что ссорятся двое и один другому говорит:

– Ты козёл!

Если убрать оскорбление и оставить только суть, то фраза будет звучать примерно так:

– Я злюсь на тебя!

Сравним эти два высказывания. Очевидно, что первое оскорбительно для собеседника, а второе о собеседнике ничего не сообщает, зато оно доносит до собеседника наше переживание. Это и называется *Я-высказывание*.

Ты-высказывание	Я-высказывание
Ты меня обижаешь.	Я обижаюсь на тебя.
Ты меня расстроил.	Я расстроилась.
Ты меня разозлил.	Я разозлился.
Ты меня довёл!	Я не могу больше сдерживать свой гнев.
Ты неправильно себя ведёшь.	Я недоволен тем, что ты делаешь.
Ты меня совсем не слушаешь!?	Я возмущён, что ты отвлекаешься! Я прошу тебя послушать меня.
Ты рехнулся?!	Я беспокоюсь за тебя. Для меня это неприемлемо.
Ты ведёшь себя по-дурачки.	Я считаю это неуместным.
Тебе надо сделать то-то.	Я хочу, чтобы ты сделал то-то.

Ты-высказывания и соответствующие им Я-высказывания

Ты-высказывания звучат оскорбительно и манипулятивно, это нарушение границ, стремление переделать собеседника, заставить его отвечать нашим ожиданиям. Я-высказывания говорят о наших эмоциях или нашем мнении, но в них нет требования соответствовать нашим представлениям. Само собой, на Ты-высказывания собеседник реагирует значительно более агрессивно, а Я-высказывания позволяют сохранить уважительное отношение друг к другу, даже учитывая разногласия.

Ты-высказывание транслирует идею-манипуляцию: *«С тобой что-то не в порядке. Немедленно перестань делать так, как ты хочешь, и начни делать так, как ожидаю я»*.

Я-высказывание транслирует здоровую идею: *«Ты вправе думать и поступать, как знаешь, даже если мне это не нравится, и при этом я хочу, чтобы ты понимал моё состояние»*.

В таблице приведены примеры того, как можно перевести Ты-высказывание в Я-высказывание.

Трёхчастное высказывание

Расширенную версию Я-высказывания называют трёхчастным высказыванием, потому что оно состоит из трёх частей:

- 1) моё чувство;
- 2) повод, по которому я переживаю это чувство (что происходит? констатация факта);
- 3) внутреннее значение, которое имеет для меня лично то, что происходит, и которое объясняет, почему я испытываю именно эти чувства в данной ситуации.

Обычная схема такова:

- 1) *Я чувствую...* (название эмоции)
- 2) *от того, что...* (по какому поводу я это чувствую, конкретный факт),
- 3) *потому что для меня это означает, что я...* (что со мной происходит от этого факта, как к моей жизни это относится или каким я становлюсь в свете этого факта сам для себя).

Приведу несколько примеров.

Я злюсь на тебя от того, что ты занял у меня деньги и не отдаёшь, потому что для меня это означает, что мои планы на эти средства пошли прахом и я не куплю себе то, что хотел, а буду ещё несколько месяцев копить эту сумму.

Я раздражаюсь, когда ты складываешь носки под диван, потому что для меня это означает, что я буду их убирать на место и тратить на это своё драгоценное время.

Я возмущаюсь, когда ты даёшь мне непрошенные советы, потому что для меня это означает, что я должен делать так, как ты говоришь, а не так, как хочу я.

Я в бешенстве от того, что ты не говоришь своим друзьям, что мы с тобой в отношениях, потому что для меня это означает, что я для тебя проходной вариант.

Я злюсь на тебя, когда ты работаешь в выходной день, потому что для меня это означает, что я для тебя неважная и ненужная.

Я злюсь, когда ты меня не слушаешься, потому что для меня это означает, что я для тебя не авторитет.

Я чувствую себя виноватым, когда отказываюсь приехать к родителям на выходные и помочь с огородом, потому что для меня это означает, что я плохой сын.

Я чувствую отчаяние, когда не могу справиться с ребёнком, потому что для меня это означает, что я плохая мать.

Мне грустно от того, что родители не дают мне поддержки, потому что для меня это означает, что я ее не получу.

Такая схема хорошо помогает нам достичь нескольких целей.

1. Она неоскорбительна. Мы не нарушаем границ личности партнёра, а ведем себя уважительно.

2. Она даёт возможность безопасным способом выразить чувства, вместо того чтобы копить их.

3. Если мы говорим это вслух, она объясняет партнёру, что именно вы чувствуете и по какому поводу. Партнёр не телепат и далеко не всегда может догадаться, что мы испытываем и почему, так что наши объяснения бывают весьма полезны, помогают нас понять.

4. Она помогает нам самим понять, что с нами происходит, почему ситуация или поведение партнёра нас задевает. Особенно важна для этого третья часть.

5. Иногда после произнесения третьей части мы осознаём, что наши требования беспочвенны, что мы тешим себя иллюзиями, и приходит понимание, как необходимо поступать.

Вот примеры из реальных консультаций (с сокращениями), где трёхчастное высказывание помогло клиенту понять, что с ним происходит.

Пример 4. Мужчина, 30 лет. Его ребёнок (9 лет) не слушается, не делает уроки самостоятельно или делает их из-под палки, игнорирует просьбы родителей помочь по дому. Прошу клиента рассказать о своих чувствах в трёхчастном высказывании.

– Я злюсь на своего ребенка, когда он меня не слушается, потому что для меня это означает, что он меня ни во что не ставит.

– Вам кажется, что он вас ни во что не ставит. А можете сейчас сказать третью часть так, чтобы там было «я» вместо «он»?

– Я злюсь на своего ребенка, когда он меня не слушается, потому что для меня это означает, что я... (длинная пауза) не важен для него... ну, или не авторитет, что ли.

– А как вы думаете, на самом деле вы для него важны?

– На самом деле, конечно, важен.

– А можете почувствовать себя важным для него, даже когда он не слушается? Представьте, что он прямо сейчас тут и не слушается. Вот поставлю вам стул (ставлю пустой стул), представьте своего ребенка на этом стуле. Можете одновременно с этим помнить, что папа важен по определению, и продолжать чувствовать себя важным?

– Угу... (Пауза).

– Что с вами, когда он не слушается, а вы остаетесь важным?

– Злость проходит... (Улыбается.)

– А как вы теперь сказали бы третью часть?

– Я понимаю, к чему вы клоните. Вы хотите сказать, что он не слушается не потому, что я не важен, а потому, что он не хочет уроки делать?

– Точно! И как теперь звучит трёхчастное высказывание?

– Я сочувствую сыну, что ему приходится делать неинтересные уроки вместо того, чтобы пойти гулять с друзьями, потому что я ведь тоже не люблю тратить своё время на неинтересные дела.

– И что будете делать?

– Помогу ему делать уроки. (Улыбается.) Вы знаете, Александр, мы ведь раньше ему помогали делать уроки. А потом решили, что уже третий класс, пусть сам делает. А сам он постепенно совсем перестал...

Пример 5. Женщина, 44 года. В глубокой депрессии, злость на себя, ощущение бессмысленности жизни, суицидальные мысли («я испортила свою жизнь, я совершила ужасные ошибки и все пошло наперекосяк»).

Ставлю рядом второй стул и предлагаю ей пересесть на него, представить себя на первом стуле и сказать как бы самой себе:

– Я злюсь на тебя за то, что ты испортила свою жизнь. Ты сама во всем виновата.

– Для меня это означает (подсказываю продолжение трёхчастного высказывания)...

– Для меня это означает, что ты никчемная и бессмысленная, и вся твоя жизнь никчемная и бессмысленная. (Плачет.)

– Окей. Пересядьте вот сюда. (Клиентка пересаживается обратно на первый стул.) Послушайте это от самой себя. Какое возникает чувство?

– Хочется сдохнуть!.. (Рыдает.)

– Хорошо. Давайте отойдём и посмотрим на это со стороны. Вот одна Лена, вот другая. Одна Лена ругает другую. Как вы думаете, глядя со стороны, это поможет?

– Нет, конечно. От этого только хуже.

– А что бы ей помогло?

– Не знаю... (Пауза.) Может быть, какая-то поддержка?

– Абсолютно согласен! Когда человек совершил ошибку, ругать себя совершенно бесполезно, это никак не поможет, только отнимет силы и усугубит депрессию. Намного лучше себя поддержать, тогда появятся силы что-то делать. Поддержите.

– Как это? Саму себя, что ли, поддержать?

– Ага.

(Тут убираю примерно 20 минут консультации, в течение которых клиентка с моей помощью учится поддерживать себя).

– (Говорит сама себе как бы со стороны) Лена, даже если ты совершила ошибку, я все равно с тобой, я считаю тебя хорошим достойным человеком. Я продолжаю тебя любить и заботиться о тебе. Я понимаю, как тебе грустно и плохо сейчас. Я сочувствую тебе. И очень бережно к тебе отношусь.

– Окей. Теперь снова перейдите на первый стул и послушайте эти свои слова, адресованные самой себе. Какая эмоция возникает?

– Хочется плакать. У меня никогда такого не было. (Плачет.) И благодарность к ней огромная. (Улыбается.)

– Ага. А что со злостью на себя?

– Сейчас не хочется злиться. Хотелось прям себя убить, а сейчас не хочется. Ну, ошиблась, да. Буду как-то просить прощения и заглаживать свою вину. И ругать себя не хочется, вы правильно говорите, никому от этого лучше не станет. Надо думать, что теперь с этим со всем делать.

Пример 6. Женщина, 22 года. Злится на маму и бабушку, что они ограничивают её самостоятельность, не разрешают ей переехать к своему парню жить, «подсаживают» на чувство вины, требуют послушания.

Ставлю рядом два стула, называем их «мама» и «бабушка» и предлагаю клиентке озвучить им свои эмоции в трёхчастном высказывании.

– **Я в ярости, что вы мной помыкаете**, потому что для меня это означает, что вы хотите, чтобы я была вашей рабыней и за вами ухаживала вместо того, чтобы жить с Мишей. Я вас ненавижу!

– А они сильно болеют или инвалиды? Им нужен постоянный уход?

– Да нет, просто у них идея, что дочь должна оставаться жить с родителями, чтобы ухаживать за ними в старости когда-нибудь.

– Окей. Скажи свою фразу так, чтобы в третьей части вместо «вы» было «я».

– ...**для меня это означает, что я... должна... оставаться жить с вами вместо того, чтобы жить с Мишей.**

– Хорошо. Давай отойдём и посмотрим со стороны. (Отходим в сторону, смотрим на стул, где только что сидела клиентка.) Посмотри на себя со стороны и прослушай мысленно то, что ты только что сказала (Слушает.) Смотри, у этой девушки две проблемы. Первая – что мама и бабушка от неё требуют послушания. Вторая – что она сама себя считает должной, считает, что она должна слушаться. Она, конечно, возмущается и злится, но почему-то не делает, как сама хочет, а вместо этого пытается бабушку с мамой переубедить. Выходит, пока она их не переубедит, она по-своему делать не сможет. Странно, да?

– (Растерянно.) Да, я как-то не смотрела с этой стороны...

– Теперь, когда ты это видишь, что тебе хочется этой девушке сказать?

– Мне хочется сказать, что... делай, как ты хочешь, и не спорь ни с мамой, ни с бабушкой. Ты сама зарабатываешь, деньгами они тебя шантажировать уже больше не могут. Квартира есть. Они просто ничего не в состоянии тебе сделать. Они никак тебя не могут заставить. Просто сделай, как ты хочешь, вот и всё.

– Ага, переходи обратно. Послушай весь этот текст, который ты сама себе только что сказала. Что с тобой, когда ты слушаешь эти слова?

– Ну, злости такой больше нет. Так, легкое раздражение осталось... (Пауза.) Я поняла! У меня столько злости было от того, что я думала... ну, как будто они меня могут заставить. А если я могу делать, как я хочу, то и злиться незачем. Мало ли, что они там себе придумали...

– Тогда скажи им что-нибудь из этого своего нового состояния.

– Мне даже их как-то жалко стало, что ли. У них ведь никаких интересов в жизни, кроме меня. (Пауза.) Я переезжаю жить к Мише. Даже если это вам не нравится. К вам... буду приезжать... иногда. Можете думать, что хотите. Захотите поговорить – звоните. Пока.

Как правильно формулировать трёхчастное высказывание

Для того чтобы эта схема работала эффективно, её необходимо правильно использовать. Я собрал наиболее типичные ошибки и трудности, с которыми сталкиваются мои клиенты, когда пытаются обучиться трёхчастному высказыванию.

Частая ошибка в первой части – заменять слово «я» на другие:

- *Ты меня бесишь...*
- *Они меня обидели...*
- *Ты меня разочаровал...*

Или вообще убирать действующее лицо:

- *Меня обижает...*
- *Меня злит...*
- *Меня расстраивает...*

Эти приёмы перекалывают ответственность на партнёра и ведут к ухудшению отношений. Такая конструкция фразы обвиняет или партнёра, или обстоятельства. Реакцией на это, как правило, становится чувство вины, обида и раздражение, и конфликт усугубляется.

Когда мы говорим «ты», мы перекалываем ответственность за наши эмоции на собеседника:

- *Ты меня обидел.*
- *Ты меня разозлил.*
- *Ты меня разочаровал.*
- *Ты меня расстроил.*

В этом варианте эмоция возникает как будто без нашего участия. Словно бы собеседник что-то с нами делает, а нам остаётся только быть беспомощной жертвой этой манипуляции нашими чувствами. Эти фразы указывают всего лишь на наше неумение управлять своими эмоциями. Невозможно управлять чем-то, что контролирую не я, а мой собеседник.

Когда мы говорим «я», мы берём ответственность за свои чувства на себя:

- *Я обиделся.*
- *Я разозлился.*
- *Я разочарован.*
- *Я расстроился.*

В этом случае есть понимание, что это мои собственные чувства, которые возникают в моей душе. Источник этих эмоций – я, а не собеседник. Такое понимание – обязательное условие для умения управлять своими эмоциями. Чтобы чем-то управлять, необходимо для начала осознать, что это что-то – моё.

Русскоязычному читателю довольно трудно воспринять эту идею ещё и потому, что в нашем языке нередко отсутствует речевая конструкция для ответственного выражения своих переживаний (либо она звучит совсем непривычно). Например, сравните русское выражение «ты мне нравишься» и соответствующее ему английское «I like you». В русском действии как будто совершает тот, кому это говорится. Когда я говорю «ты мне нравишься», это как будто бы не я выражаю моё чувство собеседнику, а собеседник что-то сделал со мной. Сравните: «ты наступаешь мне на ногу», «ты меня касаешься», «ты взялся за мою руку».

В английском действии совершает сам говорящий, что ближе к реальности. Если бы мы переводили фразу «I like you» на русский дословно, у нас получилось бы «Я тебя себе нравлю». Фраза звучит и реалистично, и ответственно, но совершенно против правил русского языка. Мой Word никак не может смириться с этим и подчёркивает незнакомое слово красным.

Я не предлагаю менять правила языка. Но я предлагаю читателю потренироваться в Я-высказываниях, которые менее привычны нашему уху и найти ответственные способы выражения своих эмоций.

Во второй части важно называть только факты, а не интерпретации и оценки.

Неправильно:

- *Когда ты меня обвиняешь...*
- *Когда ты издеваешься...*
- *Когда ты меня ни во что не ставишь...*
- *Когда ты хочешь мне насолить...*

Это интерпретации, а не факты. Это ведь вы решили, что партнёр хочет поиздеваться или насолить вам. Возможно, это так и есть, а возможно, вы ошибаетесь. В любом случае это только ваша интерпретация, и во второй части говорить об этом неуместно, зато она пригодится вам в третьей части. Как раз тогда, когда вы будете говорить о том, как вы лично воспринимаете эту ситуацию.

Правильно:

- *Когда ты говоришь...* (цитата)
- *Когда ты делаешь...* (факт)

Во второй части важно обойтись без оценок и интерпретаций, потому что:

- 1) у собеседника может быть иное мнение, своя оценка происходящего, собственная интерпретация,
- 2) в 99% случаев ваша оценка будет воспринята как обвинение или упрёк, и конфликт обострится.

В третьей части важно говорить о том, как перечисленные вами факты относятся к *вашей* жизни, а не к жизни собеседника.

Неправильно:

- *...потому что для меня это означает, что ты...*

Правильно:

- *...потому что для меня это означает, что я...*

Как только мы сбиваемся на вариант с употреблением «ты», мы тут же начинаем говорить оскорбительно, превращая Я-высказывание в Ты-высказывание.

Я злюсь на тебя, что ты не отдаёшь мне долг, потому что для меня это означает, что ты козёл.

Я раздражаюсь, когда ты складываешь носки под диван, потому что для меня это означает, что ты паразит, живущий за мой счёт.

Я возмущаюсь, когда ты даёшь мне непрошенные советы, потому что для меня это означает, что ты меня контролируешь.

Я в бешенстве от того, что ты не говоришь своим друзьям, что мы с тобой в отношениях, потому что для меня это означает, что ты очередной подлец, который мной пользуется.

Я злюсь на тебя, когда ты работаешь в выходной день, потому что для меня это означает, что ты меня не уважаешь.

Я злюсь, когда ты меня не слушаешься, потому что для меня это означает, что ты безответственный лодырь.

С помощью такого высказывания мы переводим разговор в скандал и выражаем чувства неадекватно.

Вернитесь на несколько страниц раньше и сравните с тем, что получается, когда мы говорим «потому что для меня это означает, что я...» Почувствуйте разницу.

Дополнительные части

В некоторых случаях к трёхчастному высказыванию уместно добавить ещё две части.

4. А я бы хотел (хотела)...

Эта часть помогает сформулировать своё желание. Порой бывает так, что мы знаем, как мы **не** хотим, но не знаем, как хотим. Такая позиция нас никак не продвигает, не помогает осуществить свои желания.

Как в анекдоте:

– Почему я всё время получаю не то, что хочу?!

– А что ты хочешь?

– Ну, не знаю...

Яркий пример такой позиции показан в прекрасном фильме Вуди Аллена «Вики Кристина Барселона». О девушке, которая знает, чего **не** хочет, но не знает, чего хочет, и всё время получает не то, что хотела бы. Багаж её знаний о том, чего она **не** хочет, постепенно обогащается, однако то, чего же она хочет, по-прежнему остается тайной даже для неё самой.

То же самое относится и к вашему партнёру. После озвучивания первых трёх частей высказывания собеседнику станет понятно, как вы **не** хотите. Но может оставаться загадкой, как вы хотите. Возможно, он и был бы согласен делать по-другому, но не знает, как.

Поэтому логичный вопрос, который часто задают в ответ на трёхчастное высказывание, звучит так:

– И что ты предлагаешь?

Или:

– А ты как бы хотел?

Этот пробел и восполняет четвёртая часть.

Я злюсь на тебя от того, что ты занял у меня деньги и не отдаешь, потому что для меня это означает, что мои планы на эти средства пошли прахом и я не куплю себе то, что хотел, а буду ещё несколько месяцев копить эту сумму. А я бы хотел, чтобы ты соблюдал договорённости и отдал мне деньги прямо сейчас.

Я раздражаюсь, когда ты складываешь носки под диван, потому что для меня это означает, что я буду их убирать на место, тратить на это своё драгоценное время. Я бы хотела, чтобы ты клал свои носки в корзину для белья вот тут.

Я возмущаюсь, когда ты даёшь мне непрошенные советы, потому что для меня это означает, что я должен делать так, как ты говоришь, а не так, как хочу я. А я бы хотел, чтобы ты спрашивал меня, нужен ли мне твой совет.

Я в бешенстве от того, что ты не говоришь своим друзьям, что мы с тобой в отношениях, потому что для меня это означает, что я для тебя проходной вариант. Я бы хотела, чтобы все наши знакомые знали, что мы – пара. Говори им.

Я злюсь на тебя, когда ты работаешь в выходной день, потому что для меня это означает, что я для тебя неважная и ненужная. Я бы хотела, чтобы ты заранее так планировал свои выходные, чтобы у тебя оставалось время на меня.

Я злюсь, когда ты меня не слушаешься, потому что для меня это означает, что я для тебя не авторитет. А я бы хотел, чтобы ты прислушивался к тому, что я говорю, и делал, как я тебе говорю.

5. Если нет, то я...

Самый частый вопрос, который мне задают на эту тему, – это «а вдруг он не согласится?» Действительно, после того, как мы произнесли четвёртую часть, возможны два основных варианта:

- собеседник согласится делать, как мы хотим;
- собеседник не согласится.

Пятая часть высказывания пригодится нам, если партнёр не согласен поступать так, как мы его просим. Тогда наша задача – понять, что мы будем делать в случае отказа. Часто люди не могут решить проблему лишь потому, что рассчитывают на партнёра. Надеются, что он согласится делать так, как ему говорят. Это детская стратегия. Если партнёр отказывается, такой человек оказывается беспомощным, начинает злиться и давить, ведь единственный способ получить желаемое для него – добиться согласия от партнёра.

Использование пятой части помогает отстроиться от партнёра, перестать зависеть от него. Формулируя её, мы становимся автономными, нам больше не требуется согласие партнёра, чтобы сделать себе хорошо. Мы можем добиться нужного результата независимо от его согласия или несогласия.

Эрик Берн в своей книге «Секс в жизни человека» пишет, что людей с жизненными сценариями Удачника и Неудачника легко отличить:

«Лучший способ определить, Удачник или Неудачник перед тобой, такой: Удачник – это человек, который знает, что он будет делать дальше, если он проиграет, но не говорит об этом, Неудачник – тот, который не знает, что он будет делать, если проиграет, но говорит о том, что он будет делать, если выиграет. Таким образом, требуется всего несколько минут слушания, чтобы заметить Удачников или Неудачников...».

Говоря простыми словами, Неудачники знают, что они будут делать, если у них получится, но впадают в отчаяние, если что-то идёт не так. У них нет «плана Б», они рассчитывают только на победу, и неудача выбивает их из колеи. А так как нет ни одного человека, у которого всё получалось бы идеально с первого раза, то Неудачники большую часть своей жизни проводят в депрессии и попытках выбраться из неё, в чувстве вины или в поисках виноватого, или в размышлениях о том, как «надо было» поступить. Удачники же имеют план действий и на случай успеха, и на случай неудачи. Это позволяет им быстро приходить в себя после поражения и совершать новые попытки, что и приводит их в итоге к успеху, пока Неудачники выкарабкиваются из депрессии или пытаются вернуть прошлое.

В примере с молодой женщиной, которую бабушка и мама не отпускали жить с парнем, у девушки был только один вариант: она знала, что делать, если родственники согласятся. Но она не знала, что делать, если родственники не согласятся. Поэтому, когда мама и бабушка её не отпускали, единственное, что она могла делать – это продолжать их уговаривать. После консультации у неё появился другой способ действий, тот самый «план Б». Она смогла сказать своим родственникам:

– Я переезжаю жить к Мише. Даже если это вам не нравится. И считаю, что я всё сделала правильно. И я считаю себя хорошей, даже если вы на меня ругаетесь.

В этот момент она перестала зависеть от них эмоционально и смогла сделать себе хорошо, даже не получив согласия.

Если Неудачник заведёт себе привычку иметь «план Б», у него есть хорошие шансы сделать свой жизненный сценарий более позитивным.

Давайте посмотрим, что получится, если дополнить (где уместно) четвертой и пятой частями трехчастные высказывания, приведенные ранее.

Я злюсь на тебя от того, что ты занял у меня деньги и не отдаёшь, потому что для меня это означает, что мои планы на эти средства пошли прахом и я не куплю себе то, что хотел, а буду ещё несколько месяцев копить эту сумму. Я бы хотел, чтобы ты вернул мне долг к... (такому-то сроку). Если нет, то я... (не буду с тобой общаться; буду выбивать из тебя деньги; обращусь в суд).

Я раздражаюсь, когда ты складываешь носки под диван, потому что для меня это означает, что я буду их убирать на место, тратить на это своё драгоценное время. Я бы хотела,

чтобы ты складывал их в корзину для грязного белья. Если нет, то я не буду тратить время на то, чтобы их собирать по квартире и складывать в стирку, и у тебя быстро закончатся чистые носки.

Я возмущаюсь, когда ты даёшь мне непрошенные советы, потому что для меня это означает, что я должен делать так, как ты говоришь, а не так, как хочу я. Я прошу тебя не советовать мне, пока я не спрашиваю. Если нет, то я... (всё равно сделаю по-своему; буду говорить, что мне этот совет не подходит; буду завершать разговор; буду реже с тобой общаться).

Я в бешенстве от того, что ты не говоришь своим друзьям, что мы с тобой в отношениях, потому что для меня это означает, что я для тебя проходной вариант. А я бы хотела, чтобы ты им говорил. Если нет, то я... (пойму, что наши отношения для тебя несерьёзные и сама стану считать тебя проходным вариантом; сама им буду говорить, что мы – пара).

Можно сказать, что пятая часть высказывания отвечает на вопросы:

- *Что я буду делать, если собеседник не согласится?*
- *Как я удовлетворю свою потребность без его согласия?*
- *Справлюсь ли я без его согласия?*
- *Как я могу стать автономным?*
- *Каков мой «план Б»?*

Без этой части мы остаёмся в зависимом положении, а значит, копим злость и ощущение беспомощности. Пятую часть далеко не всегда уместно произносить вслух, однако всегда полезно сформулировать её хотя бы для себя.

Важно понимать, что пятая часть – это не манипуляция и не шантаж. Мы говорим её не для того, чтобы надавить на собеседника сильнее и таким образом переубедить его. Попытки переубедить – это способ остаться в предыдущем сценарии, который условно можно назвать «вот когда он (она) перестанет так делать, вот тогда мне будет хорошо». Такой сценарий оставляет нас зависимыми: чтобы удовлетворить свои потребности, нам обязательно нужно заставить собеседника делать по-нашему. И это прямой путь в конфликт. Наоборот, пятая часть – это «план Б», схема действий на случай, если переубедить никак невозможно.

Таким образом, полная схема становится такой:

(1) Я чувствую... (название эмоции) (2) от того, что... (по какому поводу я это чувствую, конкретный факт), (3) потому что для меня это означает, что я... (что со мной происходит от этого факта, как к моей жизни это относится или каким я становлюсь в свете этого факта сам для себя). (4) А я хочу, чтобы ты... (моё желание). (5) Если нет, то... (формулировка того, что я буду делать).

Глава 3. Страх

*Огонь и страх хорошие слуги, но плохие хозяева.
Урсула Ле Гуин. Левая Рука Тьмы*

Синонимы: боязнь, ужас, паника, тревога, испуг, робость, опасение.

Повторюсь, что любая эмоция – инструмент выживания, если мы используем её по назначению. Проблемы с ней появляются только тогда, когда мы не умеем ей пользоваться. Если же научиться правильно обращаться со своим страхом, то он перестанет быть мучительным и станет нашим союзником, очень полезным механизмом психики, таким же как, например, умение думать или считать.

В норме мы боимся того, что опасно. Это *рациональный* страх. Он важен и необходим для выживания. Такой страх редко доставляет нам неудобства. А если и доставляет, то мы, как правило, готовы мириться с ним, понимая его необходимость. Но иногда возникают страхи, которые никак не связаны с реальной угрозой, когда человек боится чего-то такого, что никакой действительной опасности в себе не несёт. Это могут быть, например, фобии или панические атаки. У этих страхов на первый взгляд нет рационального объяснения, поэтому их называют *иррациональными*.

Назначение страха – ориентировать нас относительно опасности. Согласитесь, это очень полезная функция. Страх – наш советчик, наш сторож. Страх похож на разведчика, высланного вперёд основных сил. Он выясняет обстановку и возвращается с донесением. И мы должны принять страх и прислушаться к нему, то есть понять, где именно таится опасность, какова она, что мы можем сделать, как нам себя защитить, какие меры принять.

Рациональный страх

Что делать, если страх рациональный, то есть опасность вполне реальна? Тогда наша задача – использовать сигнал, который посылает нам наш страх, и защититься от угрозы. Сделать все, что от нас зависит, чтобы себя уберечь.

Я обычно говорю, что страх нужен для того, чтобы с ним советоваться. Что это значит? Это значит спросить себя:

- *В чём состоит опасность?*
- *Чем мне это грозит, каковы последствия?*
- *Что я могу сделать, чтобы защитить себя?*

Когда мы принимаем меры, страх отходит на второй план. Его задачей было предупредить нас об опасности. Он предупредил – мы приняли меры. В логике бессознательного он свою задачу выполнил – и может уйти.

Я боюсь, что не успею выполнить работу в срок. Это вполне реальная опасность. Что я могу сделать, чтобы подстраховаться? Я могу, например, освободить время, попросить о помощи или нанять помощников, могу договориться с заказчиком о переносе сроков, могу приложить больше усилий и т. п. Если я эти меры принял, страх уходит, его задача выполнена.

Я боюсь, что в старости мне будет не на что жить. Риск этого достаточно велик. Что я могу сделать, чтобы обезопасить себя? Существует несколько стратегий, например:

- *позаботиться о пассивном доходе;*
- *позаботиться о большой государственной (или негосударственной) пенсии;*
- *позаботиться о том, кто не оставит меня в старости.*

А дальше я выбираю, какая из стратегий мне подходит, и двигаюсь в этом направлении, советуясь со своим страхом, обращаюсь с ним как с другом, который предупреждает меня об опасности.

В обоих примерах я рассматриваю страх как союзника: он помогает мне, он предупреждает об угрозе, он мотивирует действовать. При таком подходе страх оберегает меня от опасности. Мне не нужно его подавлять, наоборот, очень важно его чувствовать, чтобы всегда принимать сигнал вовремя.

Иррациональные страхи

Иррациональные страхи – это, например, фобии, панические атаки, необъяснимая тревожность. Они появляются, когда мы подавляем рациональные страхи. Как это происходит?

1. Мы боимся чего-то реально опасного, и это рациональный страх. Перед нами стоит реальная проблема, которую необходимо решать.

2. Вместо того, чтобы решать стоящую перед нами задачу, мы решаем (неосознанно, срабатывает защита) не думать про эту опасность, потому что думать об этом страшно. Мы игнорируем настоящую опасность, подавляя эти мысли.

3. Мысли мы постепенно забываем, но сам страх как эмоция остается и какое-то время мы периодически чувствуем «беспочвенную» тревогу.

4. Нашему уму необходимо объяснить этот беспочвенный страх, в результате чего он иногда «цепляется» к другой теме, к какой-то иллюзорной опасности. Возникает ложное объяснение и мнимый повод для тревоги. Страх становится иррациональным.

5. В итоге мы боимся чего-то несущественного, того, чего не нужно бояться. А реальную угрозу в это время продолжаем игнорировать.

6. Так происходит до тех пор, пока мы в состоянии сохранять защиту и держать себя в неведении относительно подлинной опасности. Если защита будет пройдена или сломана, человек окажется перед лицом сильнейшего непереносимого рационального страха, с которым он не умеет обращаться.

Пример 7. Женица, 34 года. Страх ядовитых пауков. Очевидно, что в нашем регионе ядовитых пауков бояться бессмысленно, их просто нет. Я спрашиваю:

– Как вы думаете, сколько в наших краях ядовитых пауков?

– Александр, я мозгами-то понимаю, что никаких ядовитых пауков у нас не водится.

Но все равно боюсь, что ко мне в комнату паук проберётся.

В дальнейшем мы выяснили, что её действительный страх – страх перед матерью, которая полностью контролировала её жизнь – её одежду, расписание и режим дня, круг знакомств – и даже распоряжалась её зарплатой.

Страх перед матерью и её гневом – это настоящий страх. Страх навсегда остаться послушной девочкой и прожить не свою жизнь – это настоящий страх. Страх, став самостоятельной, лишиться поддержки матери, пойдя ей наперекор, – это настоящий страх. Страх ошибиться, сделав по-своему – это настоящий страх. Но эти страхи непереносимы, потому что мать казалась ей могущественной фигурой, опасной и непобедимой, с которой бесполезно бороться. А боязнь пауков – это страх замещающий, иррациональный и не такой пугающий.

Пример 8. Женица, 38 лет. Панические атаки, которые начались два месяца назад. На вопрос, что случилось в то время, клиентка не смогла найти ответа. Ей казалось, что ничего не изменилось. Однако, расспросив, как она живёт, я узнал, что 2,5 месяца назад к ним приехала свекровь, с которой у неё очень натянутые отношения. Приехала на обследование и лечение, но почему-то никак не ложилась в больницу. Свекровь быстро стала главной в их доме. Клиентка стала чувствовать, что живёт не свою жизнь, а лишь выполняет чужие указания. Таким образом, стали понятны её настоящие страхи:

– страх, что она так и проживёт всю жизнь по чужой указке;

– страх отстаивать себя перед свекровью.

Панические атаки здесь связаны не только с невыраженным страхом, но и с другими чувствами: злостью на свекровь и на мужа, обидой, жалостью к себе, стыдом перед сыном

и т. п. Поэтому психологическая работа в этом случае шире, чем лечение паники как таковой. Но как только мы обнаружили настоящие страхи, появился прогресс в лечении.

Пример 9. *Женщина, 24 года. Сильный страх того, что её ребёнок (1 год 5 месяцев) выпадет из окна. Настоящие страхи лежали на поверхности, и мы их быстро нашли. Их оказалось два.*

1. Страх оставить сына с кем-то, даже с мужем.

Как следствие, клиентка за полтора года такой жизни сильно устала, чувствовала себя истощённой. Она жаловалась мне, что вся её жизнь состоит из детской еды и подгузников. Неудивительно, что родительство не приносило ей удовольствия, ведь основным чувством по поводу ребёнка было раздражение, а главным желанием стало избавиться от него хоть ненадолго. Так появился второй настоящий страх.

2. Страх выйти из себя и причинить ребёнку вред.

Когда мама сосредоточена только на ребёнке, она едва успевает удовлетворять свои потребности. Автоматически малыш начинает восприниматься как помеха, он становится тем, от кого устают. Само собой, через полтора года такой жизни возникает защитное раздражение, направленное на ребёнка. У женщины появляется естественное желание отстоять свои границы. Но заикленность на ребёнке и тревога за него мешают уделять время себе. Чем активнее подавляются эти желания, тем сильнее они становятся, и тем интенсивнее нарастает агрессия по отношению к детям, появляется желание устранить помеху. Например, матери начинает сниться, что она выбрасывает ребёнка из окна. Как человек цивилизованный, она впадает в ужас от таких мыслей, старается их скорей забыть. Ей это удаётся, но возникает иррациональный страх, что с сыном что-то случится. Место настоящего страха – выйти из себя и причинить ребёнку вред – занимает фобия.

Пример 10. *Мужчина, 22 года. Страх, что о нём плохо подумают, и очень много стыда. Ему казалось, что его все считают никчёмным. Его настоящий страх был скрыт за проекцией:¹⁴ «Это не я себя считаю никчёмным, это они меня таким считают». Когда клиент обнаружил, в чём его настоящий страх, у него появилось понимание, что его задача – повысить самооценку и работать над своей «кчёмностью», научиться себя ценить и хвалить. Этим мы и занялись.*

¹⁴ Вид психологической защиты; см. соответствующую главу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.